

もうすぐ梅雨の時期がやってきます。雨に濡れて体調を崩すことがないように、登校する前に雨具やタオルを忘れないように準備しましょう。また床も滑りやすくなっていますので、怪我をしないように落ち着いた生活を心がけてください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。4月に行った歯科検診の結果、治療が必要な人や気になる症状があった人は、早めに歯医者さんにかかりましょう。



知っておこう その① 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その② 将来を変える 歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知っておこう その③ 歯が欠けた! 抜けた!

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でついたりするのは、絶対ダメ!



歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。



「やる気がでない」「疲れがとれない」など…悩んでいる皆さんへ



新しい生活様式に慣れつつあるとは言え、今までの日常とは異なる日々を過ごすストレスや第7波がいつ訪れるか分からない不安を抱えている現状は変わらないと思います。最近、やる気が出ず勉強が手につかない、今まで出来ていたことに集中できない、休養しても疲れがとれず体がだるいという声を耳にします。これは、**心身が疲れているサイン**です。保健室ではいつでも皆さんの心配なことや悩みを相談できます。また、スクールカウンセラーの先生にも聞いてもらうこともできるので、気軽に声をかけて下さいね。

【こどもSOS相談窓口】 0120-0-78310 (24時間受付)

【あいち ころほっとらいん】 052-951-2881 (9:00~16:30受付)