

ほけんだより



令和8年6月1日 原市中学校 保健室

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

今年度実施した歯科健診のお知らせは、健康で異常がなかった人も含めて歯科健診を受けた人全員に配付しています。お知らせの内容を確認し、受診が必要な人はなるべく早めに受診しましょう。

また、保健委員が中心となり、給食後の歯みがきを推進しています。食べたらみがく習慣を中学校でも続けていきましょう。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

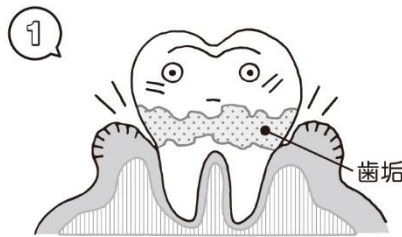
30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る 것이何よりも大切です。

歯
みがき
で
歯周病
予防



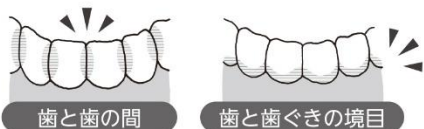
歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊

秘伝のコツ



- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★



定期健康診断の結果を順次通知しています。歯科健診以外の検診については疾病や異常の疑いがあると指摘があった場合のみお知らせしています。内科(全学年)・色覚(1年生希望者)・尿検査二次については、これからお知らせを配付しますが、それ以外でお知らせが届いていなかった場合には「異常なし」ということとなります。また、定期健康診断の結果は、すべての項目が終了した後、一覧表にしてお知らせいたします。通知表に入れてご家庭へ通知を予定しています。

| 月 | 日 | 検査項目 | 検査学年 |
|----|--------|------|---------------------------|
| 6月 | 2日(火) | 内科検診 | 3年、やちぐさ |
| | 5日(金) | 色覚検査 | 1年生の希望者 学総期間に学校にいる人を実施 |
| | 8日(月) | | |
| | 9日(火) | 内科検診 | 2年 |
| | 23日(火) | 内科検診 | 1年 |

なお、健康診断の結果に伴う相談や受診後に配慮してほしいことがありましたら、担任や保健室までご連絡ください。



運動部の人は、いよいよ学総ですね。3年生にとっては最後の大会、ぜひ全力を発揮してきてください！ちなみに、スポーツドリンクの飲み分けによって、優れたパフォーマンスを引き出せます。具体的な飲料名についてはインターネット等で検索してみてくださいね。

水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。



アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適

脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

