



6月に入り、梅雨の季節を迎えています。体育祭も終わり、病気ではないけれど、何となく疲れてそう、だるそうな様子の生徒が多いと感じます。ご飯をおいしく食べていますか？よく眠れていますか？食欲と睡眠は、あなた自身の健康を図るバロメーターです。セルフチェックをしてみましょう。

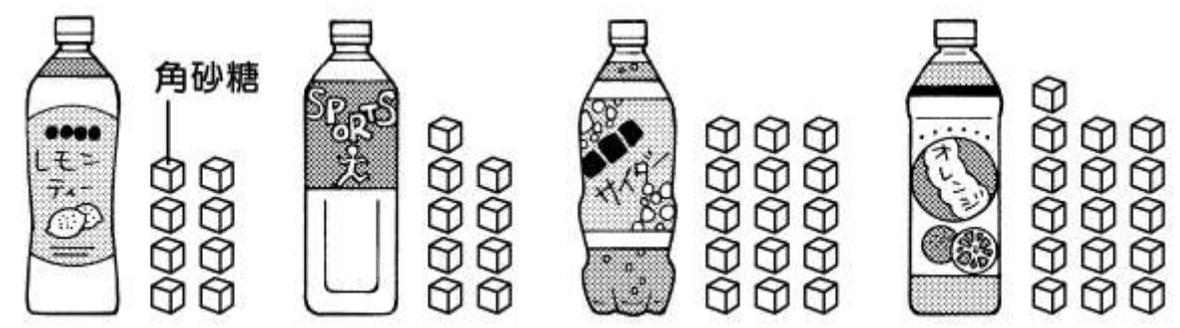
## ・・・熱中症について・・・



©少年写真新聞社2018



## ペットボトル症候群に気をつけよう



清涼飲料やスポーツドリンクには、大量の糖分が含まれていて、飲み過ぎると血糖値が上昇する「ペットボトル症候群」になることがあります。飲み過ぎには注意しましょう。

©少年写真新聞社2017

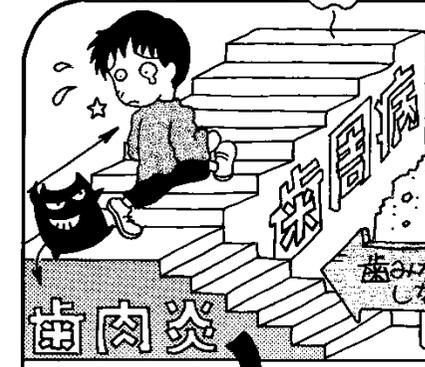
## 今月の保健目標 「むし歯や歯肉炎を予防しよう」

### ★歯みがきコンクール開催中★



今月は、歯と口の健康週間があります。そこで、6月5日～6月11日の5日間、保健委員会で“歯みがきコンクール”を実施します。各クラス、給食後に歯みがきをしている人の人数調査を行い、各学年1位のクラスに賞状を送ります。この機会に“食べたらみがく”という習慣を身に付けましょう。

### 歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くゴブゴブ... 丸く厚みがありふくらんでいる 歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

### \*水泳学習が始まります\*

- 健康状態を確認し、プールカードを毎回忘れずに提出しましょう。
- 保護者の確認のサインを忘れないようにしましょう。
- 前日は睡眠を十分にとりましょう。
- 朝食・昼食をきちんと食べましょう。
- 準備運動をしっかりしましょう。
- 爪の長い人が目立ちます。必ず手足の爪を短く切っておきましょう。
- プールサイドやプールの中でふざけることは絶対にやめましょう。
- 途中でケガをしたり、体調が悪くなった場合は無理をせず、早めに先生に申し出ましょう。



# 大增中学校

## 歯のデータ

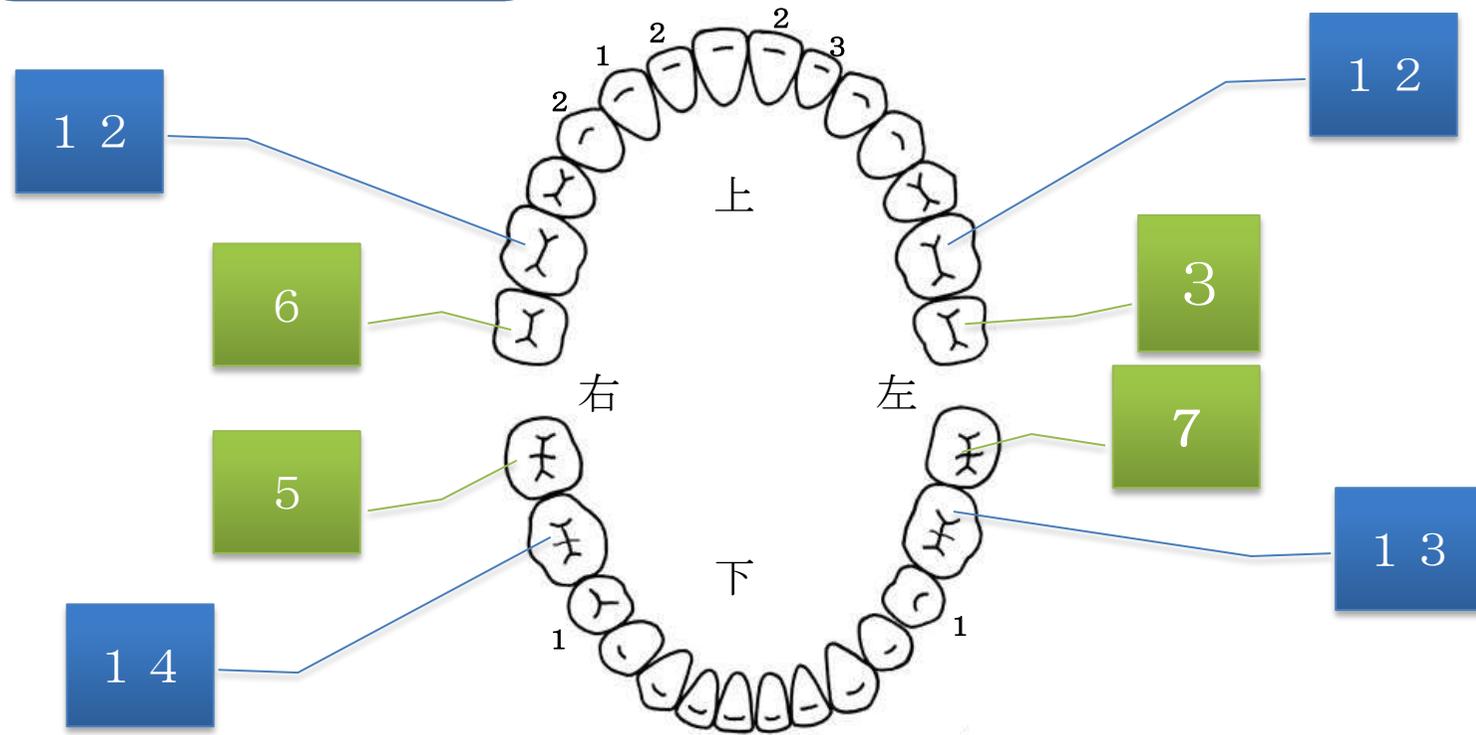


図1 歯別むし歯人数 (人)

表1 大增中生の歯肉炎の人数と割合

学年	1	2	3	全体
受検者	91 人	104 人	92 人	287 人
要観察者	22 人	68 人	69 人	159 人
	24.2 %	65.4 %	75.0 %	55.4 %
要精検者	8 人	13 人	22 人	43 人
	8.8 %	12.5 %	23.9 %	15.0 %

## 歯別むし歯人数

昨年よりむし歯がある人の人数は減りました。むし歯は、歯みがきがしにくい奥歯にできている傾向があります。また、歯並びが悪い人が増え、歯の磨きにくさが生じているようです。鏡をみながら歯に歯ブラシが当たっているかを確認しながら歯磨きをしましょう。

## 歯肉炎の割合

学年が上がるにつれ、どんどん歯肉炎になっている人の割合が増えます。中3になるとほぼ全員が歯肉に異常がみられます。

歯肉炎は歯みがきによってある程度は、治療ができます。歯みがきをして、健康的な歯茎を取り戻しましょう。歯肉炎がひどい