

ほけんだよい

6月

6月4日～6月10日

＜今月の目標＞
* 歯の健康に心がけよう *

令和4年6月2日発行
石岡市立八郷中学校

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、体調を崩しやすい人が増えています。服装の調節など、自分で体調管理ができるようになりましょう。雨が続きと気分が落ち込みやすくなりますが、そんな時こそ楽しく過ごせる方法を考えてみましょう！あじさいや雨上がりの虹など、雨の季節ならではの生活も楽しめますよ(^^)



歯と口の健康週間

むし歯を放置するとどうなる・・・?!

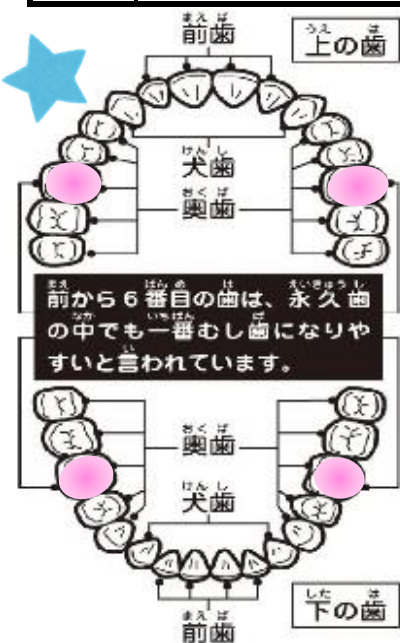
歯科検診結果

5月12日、19日に歯科検診を行いました。全校生徒のうち、なんと半分の生徒にむし歯が見つかりました。学校歯科医の足立先生も、今年は虫歯の生徒が多いとおっしゃっていました。スポーツドリンクにも大量の砂糖が入っているため、部活動で飲む際は注意とのことです。糖分の多い飲み物を飲む場合は、早めに歯を磨くようにしましょう。生徒1人1人に結果のお知らせを配付しましたので、確認し治療することをおすすめします。

＜歯の役割について＞

- 前歯・・・食べ物をかみ切ります。言葉の発音にも関わっています。
- 犬歯・・・先端がとがっているため、食べ物を切り裂くことができます。
- 奥歯・・・食べ物をすりつぶします。かみ合わせの安定を保ちます。

	虫歯のある生徒 (虫歯なりかけ含)	平均
1-1	40.0%	54.0%
1-2	48.4%	
1-3	50.0%	
1-4	77.4%	
2-1	46.7%	48.3%
2-2	43.3%	
2-3	51.6%	
2-4	51.7%	
3-1	62.5%	59.1%
3-2	71.9%	
3-3	54.8%	
3-4	46.9%	
合計	53.9%	



虫歯の仕組み

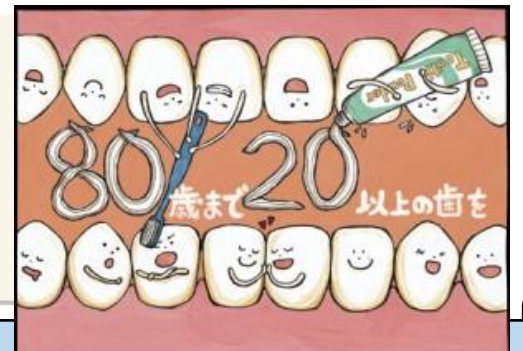
- ① ミュータンス菌が、食べ物などに含まれる糖분을栄養にする。
- ② その際に菌の周囲にネバネバした物質を放出する。
- ③ この物質が増えて歯の表面の白い汚れ(プラーク)が付着する。
- ④ プラークが「酸」を作り、歯を溶かす。

以上の流れで虫歯が進みます。虫歯を防ぐために、丁寧なブラッシングや食事・間食の仕方を見直していきましょう。

<p>① 激しい痛み・神経を失う</p> <p>口の中が痛いため、ご飯を美味しく食べることができません。</p>	<p>② 口臭がきつくなる</p> <p>炎症により出血や膿ができ、口臭の原因になります。また、神経が腐敗したにおいが発生します。</p>
<p>③ 歯を抜かなければならなくなる</p> <p>インプラントは保険適用外なので治療費用が高額です。また、定期的なメンテナンスが必要になります。</p>	<p>④ 命に関わる</p> <p>虫歯を放置すると、脳梗塞や心筋梗塞になる可能性があります。</p>

クイズ 答えは右下にあります

- ① 乳歯と永久歯の数は何本ずつ？
- ② 食事の時、一口何回噛めば良い？
- ③ 歯ブラシの取り替えどきはいつ？



保健室の先生から

全ての健康診断が終了しました。みなさんの身体は健康的でしたか？身長は伸びていましたか？伸びていなくて悲しんでいる人も大丈夫です。よく寝てよく食べてよく笑っていればこれから伸びます。自分の身体を大事に大事に育てていきましょう。

みなさんに伝えたいことがあります。保健室を利用する前に、この怪我や体調の状態を伝えたら田中先生はどんな手当をしてくれるだろう？と考えてから来てください。田中先生は残念ながら病院の先生でも、みんなの心が読み取れる超能力者でもありません。何をしてほしくて保健室に来たのかははっきりと伝えてくれたら嬉しいです。また、傷を洗ってから保健室に来る生徒が多くて感動しています！まずは自分でできる処置を試してから保健室を利用するようにしましょう！