

ほけんだより

6月

行田市立長野中学校 保健室 2013. 6. 3

5月29日に関東地方も梅雨入りしました。蒸し暑いときは熱中症にも注意が必要です。湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもり、体温を下げられないまま大量の水分を失ってしまいます。汗の処理と、こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう。

6月の保健目標

むし歯の予防と
早期治療をしよう！



6月の保健行事

日時	内容	対象
11日(火) 朝の会終了後	尿検査	対象者
12日(水) すぐ	(二次検査)	(後日、お知らせします。)
12日(水) 5時間目	耳鼻科検診	前回欠席者・2年4組、5組

知って防ごう！熱中症



- 暑いとき、無理な運動は事故のもと！
- 急な暑さに要注意！
暑さに慣れるまで、軽い短時間の運動を。
- 失われた水分と塩分を取り戻そう！
スポーツドリンクなどから0.1~0.2%の塩分も。
- 薄着スタイルでさわやかに！
吸湿性、通気性の良いものを。
- 体調不良は事故のもと！
普段から規則正しい生活をして体力をつけよう。

全部 口の中の病気です

むし歯



- 口の中の細菌(主にミュータンス菌)がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



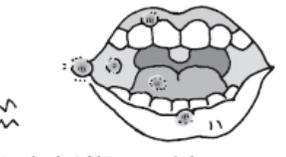
- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

むし歯・歯周病を防ぐには

- 正しいブラッシングで、プラークを取り除く
歯垢(プラーク)は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。
- よくかんで食べる
だ液には、口の中をきれいにする作用があります。
- タバコを避ける
タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする



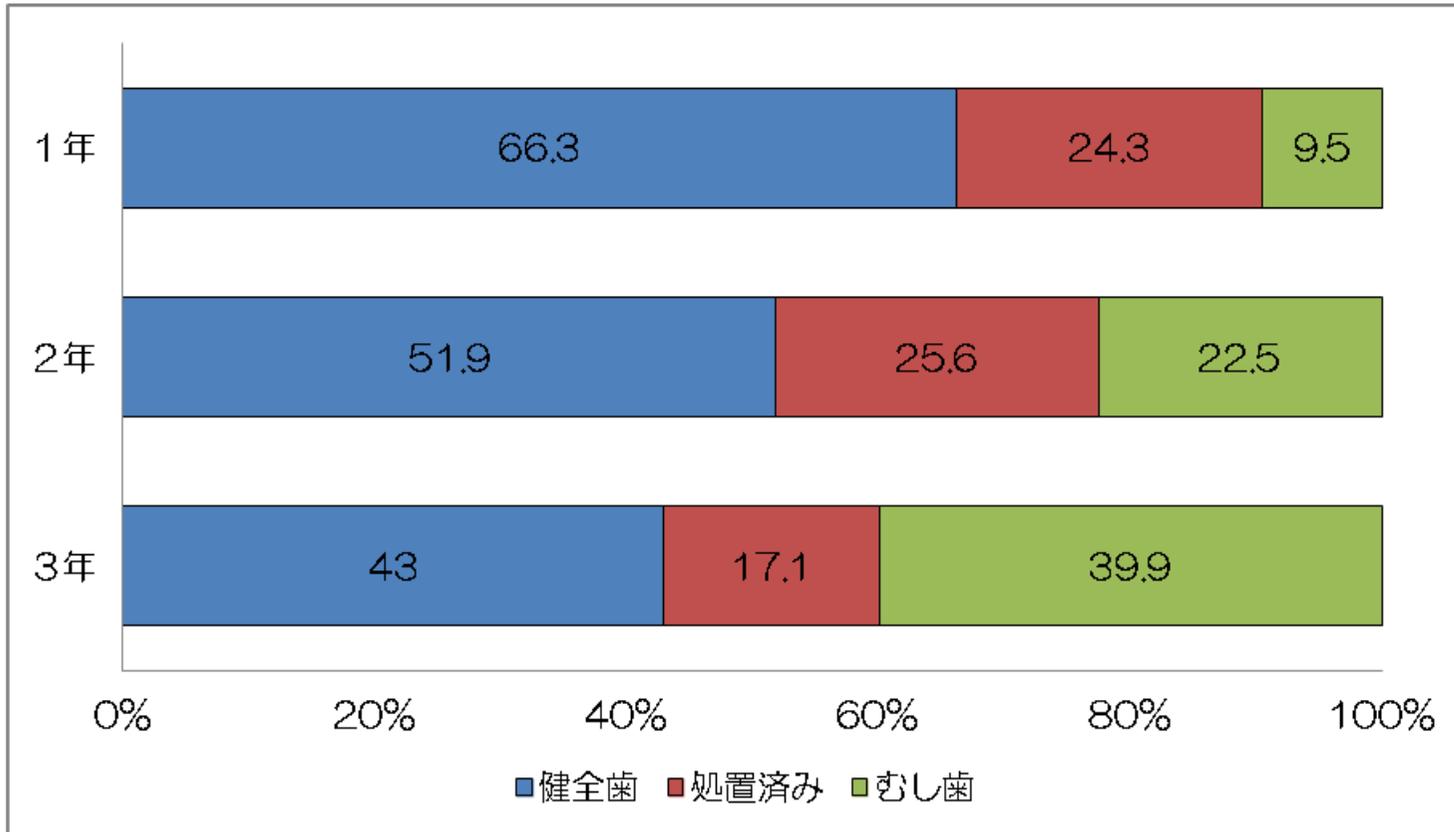
1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

口内炎になったら

- ◆口の中を清潔に保つ
こまめに、ブクブクうがいをします。
- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ



歯科健診 結果



DMFって何??

Decayed teeth

(むし歯を治療していない歯)

Missing teeth because of

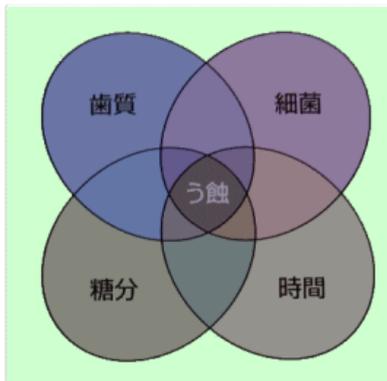
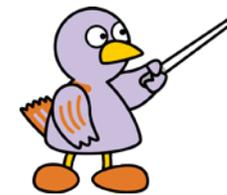
Caries

(むし歯や機能不全が原因で
抜いた歯)

Filled teeth

(むし歯を治療した歯)

この3つの合計を検査を受けた人数で割ると、一人あたりの平均値が求められます。数字が小さいほど健康な歯ということです。



むし歯の原因

- 1 歯質：むし歯になりにくい歯か否か。遺伝もあります。
- 2 細菌：むし歯の主な原因はミュータンス菌です。
- 3 糖質：ミュータンス菌の栄養です。
- 4 時間：だらだら食べ続けるのはむし歯リスク up!

**むし歯は放っておいても治りません！
早く歯医者さんへ！！**



長野中 DMF保有数

1年生=0.53本

2年生=1.32本

3年生=2.47本