



ほけんだより 第3号  
 令和3年6月10日  
 ひたちなか市立勝田第三中学校

保健目標  
 健康な歯を  
 めざそう



梅雨の季節になりました。梅雨に美しく咲くあじさいは、育つ土の性質によって花の色が変わるそうです。あじさいを見かけたら、注目してみてくださいね。雨の日が多くなるこの時期、なんとなく憂鬱に感じる人が多いかもしれませんが、梅雨ならではの楽しみ方を探してみるのもいいですね。

# 熱中症に注意しましょう

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

### 《正しく体の機能が働いているとき》



### 《熱中症のとき》



こんな症状が起こります！！

- ①(軽)：ふらっとする「めまい」、くらっとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- ②(中)：ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはまらない
- ③(重)：手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



## 【熱中症の予防】

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 運動前に水分補給をしましょう。
- こまめに休憩を入れ、涼しい場所で休みましょう。
- 日頃からまめに体を動かし、汗をかきやすい体づくりをしましょう。
- 睡眠不足に注意し、体調が優れない日は無理をせず休養しましょう。



# STOP! 歯周病 健康な歯を守るう

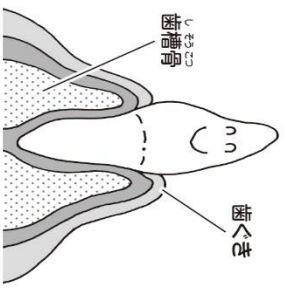
いつまでも

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

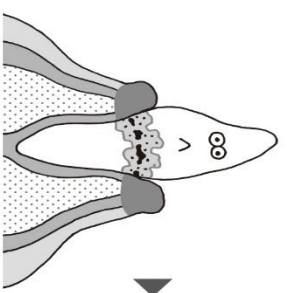
## 歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

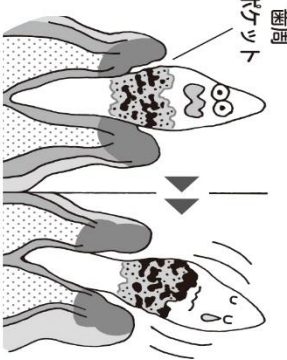
健康な状態



歯肉炎



歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みかきで血が出る

- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

進行すると...  
歯が抜けることも!!

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

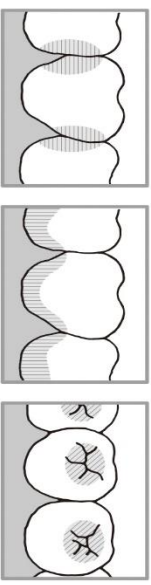
## STOP! 歯みがき

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつ正しい歯みがきを。

みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



## STOP! 定期的な歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます

給食後の歯みがきの様子から、ていねいにブラッシングをしている人が多いです。これからも続けてください。