



健康だより No. 2

鹿児島県立種子島中央高等学校 平成 30 年 6 月 4 日発行



6月に入り梅雨の季節です。雨が多くなるとなんとなく元気がなくなる人もいます。でもそんな時こそ、気分をコントロールすることが大切です。生活リズムを整え、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。



I

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

歯の2大疾患なぜ、こうなった？

歯が痛い~~~~！

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ~~~~！

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。



II 健康診断の



事後措置



健康診断の結果で、むし歯や歯周病で「受診が必要」と言われた生徒には結果通知を配付します。

放課後や土曜日、夏季休業を利用して受診をしてください。

今年度も昨年度に引き続き、「むし歯がある」と言われた生徒全員が受診することを目指しています。

むし歯は、「まず治療」をして、そして、「予防に努める」ことが大切です。

むし歯ゼロを目指しましょう。

受診の結果は、担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

☆ 提出締切は、です。

受診回数が多くて提出に間に合わない時には、保護者を通じて学校へ連絡してください。



Ⅲ



歯を守りたい人のための

Q & A

むし歯編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1日30回が目安です。



歯周病編

Q1 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1 そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。
(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



Q2 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



Q3 歯周病菌ってどこにいるの？

A3 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



Ⅳ スクールカウンセリングの案内

今困っていること、悩んでいること、心配なこと、気になっていることはありませんか？ 一人で悩まないで、気軽に相談して一緒に話し合ってみませんか。相談は、生徒本人でも、御家族の方でもあるいは御家族と一緒にでもかまいません。相談の秘密は守ります。

担当するスクールカウンセラーは、酒匂清子先生です。

話すだけでも気持ちが楽になると思います。

☆希望される方は、担任または保健室まで御連絡ください。

☆場所は、教育相談室です。 日程は次のとおりです。

第1回 6月6日(水) 第2回 7月4日(水)

第3回 9月19日(水) 第4回 10月24日(水)

第5回 12月12日(水) 第6回 2月6日(水)

※日程は変更になる場合もありますので、

事前に電話等で御確認ください。



Ⅴ

食中毒予防の3原則

1 清潔

一番大切なのは手洗い



2 保存

食べない
料理は冷蔵庫へ

ただし冷蔵庫をあまり過信しない



3 加熱

75℃(中心部の温度)で
1分以上の加熱

