

ほけんだより

健康診断号



平成28年4月25日

清川村立緑中学校

保健室 No.5

明日、4月26日(火)は歯科検診があります。歯科検診では、むし歯の有無の他に、^{はぐき}歯茎の様子やかみ合わせ等について調べます。歯と口の健康は、普段から気をつけておくことが大切です。時々自分でもチェックをしてみましょう。

日時 : 4月26日(火) 10:00~

場所 : みどりホール

検診順番 : 3年→2年→1年

検診の流れ : ①検診で自分の番がきたら「〇年〇組〇〇です。お願いします。」と校医さんに挨拶をする。

②検診を受け終わったら「ありがとうございました。」と挨拶をし、静かに教室に戻る。

※検診当日の1時間目終了後は、必ず歯みがきをしましょう。

もしもむし歯や歯肉炎が見つかったら…

むし歯や歯肉炎は、治療をしないと、どんどん症状が進行してしまいます。「治療のお知らせ」をもらったら、必ず歯科を受診し、治療を受けましょう。

歯肉炎を起こす菌は、歯と^{はぐき}歯茎のすき間(歯周ポケット)から血管にもぐり込んで全身に広がり、様々な病気を起こすことが分かってきました。



- 血管を詰まらせる → ^{のうこうそく}脳梗塞、^{しんきんこうそく}心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える → 糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇 → 早産・低体重児出産

毎日の丁寧な歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることもつながっているのです。

歯と口の健康を守るために

歯と口の健康を守るために、普段から次のことに気を付けましょう。

- ① 甘いお菓子やジュースを食べたり飲んだりしすぎない。
- ② 食べた後は、歯みがきをする。(歯の裏側や歯と歯の間、歯と歯肉の境目もしっかりみがく。)

口内炎ができていませんか？

口内炎ってなに？

口内炎は、口の中の^{ねんまく}粘膜がはれたり、赤いぽつぽつができたり、白いカビのようなものがついたりする病気です。体の調子を整えてくれるビタミンが不足したり、ストレスで口の中がカラカラになったり、口の中が切れて傷ができたりすると、菌が活動しやすくなります。その結果、はれや痛みを感じたり、血が出たりするのです。



口内炎予防のために

- ① 歯みがきやうがいをする。
歯垢やむし歯はトラブルのもと！常に口の中を清潔に保ちましょう。
- ② 歯ブラシは自分にあったものを使う。
硬すぎると、口の中を傷つけてしまうことがあります。
- ③ ビタミンたっぷりの果物や緑黄色野菜を食べましょう。
- ④ 十分に休養する。
睡眠が不足したり、ストレスを感じたりしていると、抵抗力が落ちてしまいます。細菌の侵入や増殖を防ぐために、きちんと体調管理をしましょう。

