

ほけんだより

6月

北条高校保健室
令和元年6月

6月になりました。気温が急に上がって汗をかいたり、朝や夕方は肌寒く感じたり、体調を崩しやすい時期です。衣服でうまく調節したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨のじめじめした天気には負けないように、気持ちはすっきり晴れやかに過ごしたいものですね。

6月の保健目標

梅雨対策をしよう
歯の健康に留意しよう



将来もずっと

健康な歯でいるために



知ってほしい
その①

歯を失くす原因
1位は歯周病

大人が歯を失う原因の3割がむし歯、歯周病はそれを超える4割と言われています。歯周病は10代の若者にも増えています。

歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。歯周病菌は歯と歯の間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病です。歯周病が進むと、歯と歯の間の溝（歯周ポケット）がどんどん深くなり、最後には歯を支える骨まで溶けてしまいます。



知ってほしい
その②

将来を変える
歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進行した「歯周炎」に分かれます。歯肉炎は正しい歯みがきで治ることもあります。

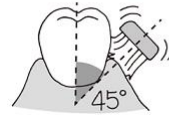
歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる

② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



鏡を見ながらみがき残しがないかチェックすると、さらに効果的です！

梅雨の時期に気をつけたい4つのこと

食中毒

お弁当が傷まないよう、しっかり冷ます、保冷して保管するようにしましょう。



ケガ

湿度が高く、廊下や階段が滑りやすくなっています。廊下は走らないこと！



熱中症

湿度が高く、暑さにまだ慣れていない梅雨は、実は熱中症になりやすい時期です。こまめに水分をとるようにしましょう。

交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。傘さし運転は絶対にやめましょう！

