

# 6月のほけんだより

令和4年6月27日  
島本町立第一中学校  
保健室

一学期はたくさんの健康診断が実施されました。発育測定・内科・歯科・眼科・耳鼻科など、さまざまな分野から自分の健康状態を確認できましたか。自分のこころやからだの健康を自身で大切にできる気持ちや行動力を育てていきましょう。

## 健康診断の目的

### 1. 自分の生活習慣を振り返り、改善するきっかけにしましょう（一次予防）

さまざまな病気は、原因の分からないものや加齢によるものもありますが、日々の生活習慣が大きく関わっている場合もあります。健康診断は、今の自分の健康状態はどうか、生活習慣が適切かどうかを自分で見直し、どんな点を改善していけばよいかを考えるチャンスになります。

### 2. 病気を早期に発見し、早期治療につなげましょう（二次予防）

日々の生活の中で、気になる症状がないときは、定期的に病院へ行くことは、なかなかない人が多いのではないのでしょうか。しかし、今の健康状態に慣れていて不調に気づかないことや自覚症状のない病気もあります。ほとんどの病気は、発見が早ければ早いほど、治る確率が高くなります。初期の段階でからだの異常を見つけるためには、健康診断結果をしっかりと確認し、受診することが大切です。

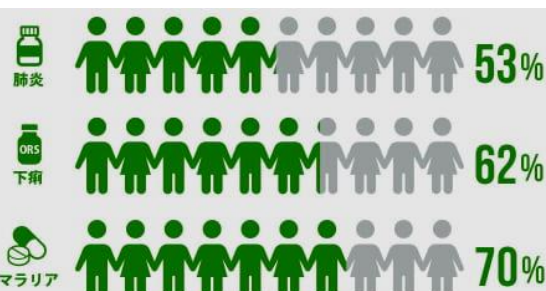
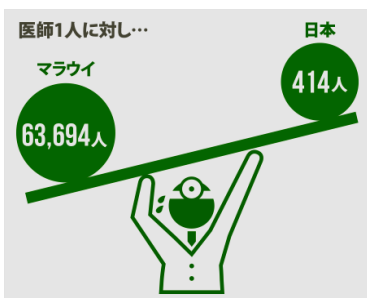
## SDGsから学ぶ

～持続可能なこころとからだの健康～



### 3 すべての人に健康と福祉を

病気になっても、お医者さんにみてもらえらるには限らない。お医者さんも保健員さんも足りない国があります。日本では、人口414人に対して、お医者さんが1人いる計算ですが、世界では数万人に1人しかお医者さんがいないという国もめずらしくありません。



病気になっても治療を受けられない子どもたち

国や地域によって、病気になったり、けがをしたりしたときに、治療を受けられる機会に差があります。

私たちは、年に一度学校で健康診断を受ける機会があります。また、島本町では『子ども医療費助成制度』というものがあります。これは、子どもたちが健康を保ち、健やかに成長できるように、医療費の一部が補助されるものです。

# いつまでも健康な歯を守ろう！

## 【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、歯を支える歯茎(歯肉)や骨などを溶かしてしまう病気です。症状の進み具合によって「歯肉炎」「歯周炎」に分けられます。

#### 健康な状態

- 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

#### 歯肉炎

- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

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

#### 歯周炎(軽度~重度)

- 歯ぐきははれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

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

「歯の健康を守る」 = 「だ液 × 歯みがき × 歯医者さん」

#### 細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

だ液はこんなにスゴイ!

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

#### 歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので、歯みがきで取り除こう!

歯みがきのポイント!

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ
- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

#### 歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう!

定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう!

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう