

## 6月8日（木）は歯科検診

「歯や口を見れば、これまでの生活習慣がだいたい分かる」と言われています。歯みがきや入浴など習慣が身についているか、どんな食べ物を食べているか、それからタバコなどは吸っていないか・・・などなど。

「小さな習慣を当たり前にする」人は、体調も心も安定し友だちと楽しく遊んだり、好きなことをしたりしながら人生を楽しめそうです。

ちょっと自信がないと思う生徒は、これから小さな習慣を身につければいいだけです。



**自分で気づく歯周病チェック**・・・チェックが1～2つなら、しっかりセルフケアをして夏休みに歯医者さんで診てもらおう。3つ以上なら、すぐに歯医者さんで治療をスタートしよう！

- 歯ぐきに赤く腫（は）れたところがある
- 口臭が何となく気になる
- 歯ぐきがやせてきた感じがする
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 歯みがきの後、血が出ることもある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨとして腫れている
- 時々歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しグラグラする歯がある
- 歯ぐきから膿（ウミ）が出たことがある

### 歯周病って何？

細菌が歯ぐきに炎症を引き起こすこと。歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症がすすむのが「歯周病」。

#### メカニズム

- ①口の細菌に食べかすがくっついて歯垢（しこう）ができる
- ②歯垢の中で細菌が「酸」や「毒素」を出す
- ③「酸」が歯を溶かしたり、「毒素」が歯ぐきに炎症を引き起こす

## 保健室でも歯みがきのアドバイスしています！ 染め出し液を使って、磨き残しをチェックしてみよう



## 何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪

**/** 現在歯

治療の必要のない健康な歯



**CO** 要観察歯

むし歯になりそうな歯



**G** むし歯

治療が必要なむし歯



**O** 処置歯

治療の済んでいる歯



**GO** 歯周疾患要観察者

歯肉に軽度の炎症がある



**G** 歯周疾患罹患患者

治療が必要な歯周疾患



**△** 喪失歯（永久歯）

永久歯がなくなった状態



**X** 要注意乳歯

抜くかどうか相談が必要な乳歯



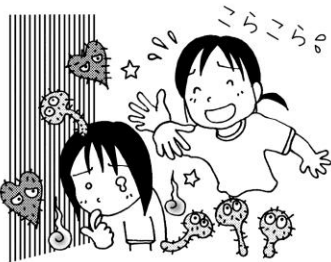


食中毒に要注意!

# 梅雨時、 気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



心までジメジメしないで〜



ろうかツルツル。走らないで!

梅雨寒・梅雨冷えにご注意を!



かぜ気味が多いです

むし暑い日もあれば、肌寒い日もあるなど、寒暖差があります。汗をかいたら、着替えたり、寝る時は長袖の上着を着るなど、体を冷やさないように工夫して下さい。



## <熱中症 こんな日は気をつけよう!>

- 雨の合間にとつぜん気温が上昇した日
- 梅雨明けの蒸し暑い日
- 体育系部活動を始めたばかりの時(室内・室外かわらず)
- 合宿1日目 など

特に1年生は気をつけよう。中学に比べて部活動での運動量・練習の種類は多くなります。

## 5月31日は世界禁煙デー ☆≡

タバコが20本のわけ・・・「タバコにはニコチンが含まれていて、ニコチンには依存性がある」

このことは皆さん、知っていますね。タバコを吸うと脳がニコチンをほしがり、タバコがやめられなくなってしまいます。ですから、ニコチンを含まないタバコは売れません。ほうれん草の葉でタバコそっくりに作っても売れないのです。ニコチンは人間の脳をわずかみに捕まえます。こうなると、タバコなしの生活は苦しく感じてしまいます。このニコチンが「切れたらイライラする性質」を利用して、1箱20本となったわけです。

具体的な計算⇒⇒⇒1日24時間－睡眠時間8時間＝16時間

16時間は 16×60分＝960分

起きている時間960分を

ニコチンが効いている時間40～50分で割ると、

960分÷40分＝24本

960分÷50分＝19.2本

★ 1日に19～24回、ニコチンがほしくなる計算になる。

★ タバコは、吸う人の禁断症状を計算して1箱20本で売られていた!!



禁煙外来

奥間クリニック(金武町)がサポートします。詳しくは保健室まで!

