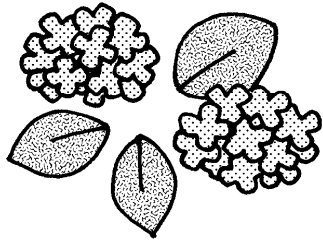


保健だより

6月の保健目標

歯と歯肉を大切にしよう

2014年6月4日 国頭中学校 保健室



6月4日から10日までの一週間は「歯の衛生週間」となっています。本校では、6月をむし歯予防月間とし、一人一人が自分の歯の健康について考える機会にしたいと思います。



平成26年度 歯科検査結果

項目	検査人員	健全歯	処置完了者	未処置者
1A	29	5	12	12
1B	29	7	9	13
2A	26	3	9	14
2B	26	3	11	12
3A	26	4	9	13
3B	26	1	14	11
全体	162	23	64	75

※6月は保健委員を中心にいろいろな取り組みをします。

- 標語募集
- 給食後のほみがき調べ (6月3日～13日まで)

※カゼをひいたり熱をだした時には、自分のからだにそなわっている病気を治す力で、元気になることができますが、むし歯は自分の力では治せないのです。放っておくと、ますますひどくなるばかりです。むし歯のあった人は、早く治療しましょう

むし歯のない生徒 ※治療済みもない、まったくむし歯がない生徒です。すばらしいですね!

1年 (12名)	2年 (6名)	3年 (5名)
1A: 平良一咲、苅田流翔、金城芽心、比嘉日向子、与那覇夏乃 1B: 大城塚嵯、島袋大成、伊波みく、山城ゆりあ、仲原彩生、宮城明生、宮里芽依	2A: 宮城 翔、前田龍士、仲宗根和哉 2B: 佐久真侑渡、知花美海、外間 南	3A: 港川勝太、高良玲旺、多和田沙枝、菊田省子 3B: 菊田鏡子

歯を失う最大の原因は歯周病



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くてブヨブヨ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血...する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。