

# ほけんだより 6月

梅雨の花と言えば、アジサイを思い浮かべる人も多いと思います。アジサイは英語で『Hydrangea』『水の器』という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く光景を見れば、どんよりした天気でもさわやかな気持ちになれると思います。アジサイ、探してみてくださいはどうか？



## 一人で悩んでいませんか？

★あなたの声を聴かせてください★



メール相談  
はこちら➡



先月の保健だよりも記載しましたが…

←左の表示、気づいてくれたでしょうか？校舎の何カ所かに、掲示をしています。

相談は無記名でも OK です。保護者の方からのご相談も歓迎します。希望があれば、直接話ができる機会も設けます。

石部での学校生活が充実したものになることを願っています☺

## 知っていますか？

飲み残したペットボトルの

細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ… ふう～  
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。  
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは！

- 2～3時間で飲み切る。  
保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

# 今から歯周病予防

毎年、歯科検診で歯肉の状態が悪い人の多いこと！歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です。10年以上かけてゆっくり進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じた時には、すでに重症で歯が抜ける直前ということも・・・。

## 知らないうちに、ゆっくりと進行していく...

**歯肉炎**

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、自覚症状はほとんどありません。

**歯周炎 軽度**

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

**歯周炎 重度**

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

**歯だけの病気じゃない!!**

▼歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。



- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

**抜けた歯は元には戻りません。**

**歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、予防が何よりも大切です。**

**歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!**

**セルフレチェック**

|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている | <input type="checkbox"/> 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痛かったりむずがゆい       | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい |
| <input type="checkbox"/> 硬い食べ物がかみにくい | <input type="checkbox"/> 歯がグラグラしている          | <input type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバしている | <input type="checkbox"/> 口臭がある            |

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!

“歯垢”は歯に付着した細菌の塊で、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酵素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。

やっぱり、歯磨きで歯垢を取り除くのが一番ですね。

