

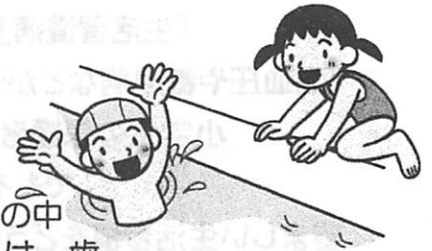
ほけんだより

令和4年 6月1日
練馬区立大泉東小学校
校長 垣崎 晃
保健室 堀井 美穂

6月に入り気温が高くなり始めましたが、体調を崩していませんか？暑い日と涼しい日の変化が続いていると体調管理がむずかしいため、頭痛・腹痛を訴え保健室に来る人が増えてきています。体調不良を防ぐためには、早寝・早起きを心がけバランスの良い食事をとることが大切です。今年の夏は昨年のような「猛暑」にそなえて体を鍛え体調を整えていきましょう。

また、これから熱中症の季節です。マスクをする事に慣れてきてはいますが、マスクをしていて熱中症を起こす事もあります。これからの季節「暑さ」にも慣れていくことも大切ですが、マスクをする必要がない場面では、マスクを外すなどして熱中症の予防もしていきましょう。のどが渇いていなくても水分の補給をしていきましょう。水筒も忘れず持参しましょう。

6月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう



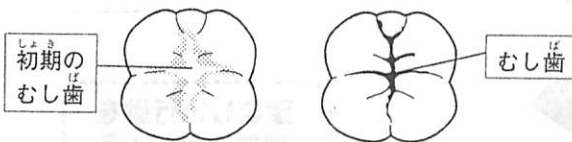
歯科検診において「歯こう」と診断された人がいました。口の中にある細菌が歯の表面につくった巣が「歯こう」です。歯こうは、歯についているため歯みがきをしないと歯から落ちません。しかし歯こうをそのままにしていると、「歯石」と呼ばれるとても硬い状態になります。歯こうが歯にたまと起こる病気もあるので気をつけましょう。

歯こうが歯にたまと起こる病気

歯こうの中には、細菌がたくさんいます。その細菌が歯や歯ぐきの病気を引き起こします。

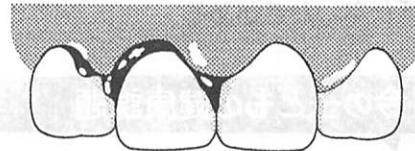
むし歯

歯こうにすむミュータンス菌などの細菌が、間食などでとった砂糖をえさにして酸をつくり、歯を溶かしていきます。むし歯になり始めたときは、最初は白く濁った色をしており、歯みがきや、食習慣を見直すことで治っていきます。しかし、放置していると、痛みが出て、歯に穴が開いていきます。



歯肉炎

歯こうにすむさまざまな細菌が歯ぐきを攻撃し、それに対して、歯ぐきも細菌を倒すための物質を出しますが、その中で、歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりします。歯みがきや食習慣を見直すことで治っていきますが、放置していると、将来、歯ぐきが歯を支えられず、歯が抜ける原因になります。



早く受診をお願いします。

耳鼻科検診や眼科検診でお知らせをもらった人はプールに入れるかどうかお医者さんで診てもらってください。耳垢はプールに入ると耳垢がふやけてしまい痛くなる原因になります。お知らせを無くした人は学校まで申し出てください。すでに受診された場合はお知らせください。