

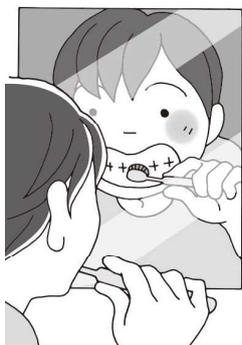


令和6年6月14日
練馬区立上石神井中学校
保健室

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」でした。本日、口腔健診の結果を配付しました。結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましよう。



歯みがきのポイント



鏡を見ながら



軽い力で



小刻みに動かす

あなたの口は大丈夫？ **歯周病チェックリスト**

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

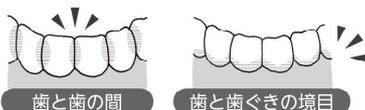
歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的プロにも診てもらおう

やっつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✧

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



HPVワクチンを受けましょう

HPVワクチンとは子宮頸がんの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンのことです。子宮頸がんとは、子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。若い世代の女性のがんの中で多くを占めるがんです。



練馬区では、小学校6年生から高校1年生まで公費負担で予防接種を受けることができます。ワクチンは「サーバリックス（2価）」と「ガーダシル（4価）」「シルガード9（9価、令和5年4月1日より対象）」の3種類があります。原則、同じ種類のワクチンで3回接種するため、どのワクチンを接種するかについては、接種医とご相談してください。ただし、練馬区は女子のみ公費負担で男子は公費負担で受けることはできません。



食中毒に注意

調理や食事の前に手を洗う

食べ物・飲み物を常温で放置しない

十分に加熱する

「湿度や気温が高くなる梅雨時期は、細菌が増殖しやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増える傾向にあります。細菌性食中毒を予防するためには、「細菌をつけない」・「細菌を増やさない」・「細菌をやっつける」の三原則を守りましょう。

健康診断の結果と受診のおすすめ

本日、4月から実施してきました健康診断の結果、受診の必要な生徒にプリントを配付しました。眼科・耳鼻科・歯科・視力です。早めに受診し、結果を学校まで提出してください。

健康診断は二次健診、精密検査などが続いています。

全ての健診の結果は7月に配付の予定です。



「感染症増えています」

練馬区では、新型コロナウイルス感染症、手足口病、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎が増加傾向にあるそうです。本校でも、新型コロナウイルス感染症にかかっている生徒が数名います。感染症予防の基本は、手洗い、うがい、咳エチケットと言われていています。積極的に行いましょう。ハンカチ、タオルも忘れないようにしましょう。

