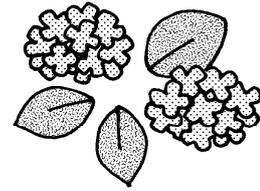


# 保健だより

大泉学園中学校保健室

6月号 H.29.6.10



早寝

早起

## 6月の保健目標

むし歯や歯周病の  
予防・治療をしよう



## □今年の歯科検診の結果！

歯科検診を受けた人 448人

「むし歯」のある人 29人... むし歯総数 47本

「C○（むし歯になりかけている歯）」のある人 53人... C○総数 97本

「歯肉炎」のある人 2人

歯科校医の安藤先生より

- 全体的にむし歯が少なかったです。
- 歯みがきの習慣もしっかりしている生徒さんが多い印象でした。
- 歯並び要観察・要治療だった人は、歯みがきの時どうしてもみがき残しができやすく、歯肉炎になりがちなので丁寧な歯みがきを心がけてほしいです。
- 受診のお勧め用紙をもらった人は、早めに治療に行きましょう。（練馬区子ども医療証が使えるのは、中学生までです）



## 歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう  
歯周病対策！



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が、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！

歯肉が赤くゴブゴブ...  
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。

## 歯みがきコンクールのお知らせ



- ☆日程 6月12日(月)～16日(金)の5日間  
 ☆やり方 昼休みに、歯ブラシで歯をみがいている人の人数を保健給食委員が数え、歯みがきをしていた人の人数が多かったクラスを表彰する。  
 ☆ルール ①必ず歯ブラシを使う(口をゆすぐだけではダメです)  
 ②自分の教室のある階の水飲み場でみがく  
 ③歯みがきをしている人数は昼休みに数えます

～各自で歯みがきセットを学校に持ってきてください～

## ☐チャドクガ にご注意ください!

今この季節、ツバキやサザンカなど、表面がピカピカした葉の裏にチャドクガの幼虫(毛虫)がびっしりとついていたり、タミンや酵素類などを含んだ0.1～0.2mmの毒針毛を50万～100万本ほど持っており、それが皮膚に突き刺さることによって皮膚炎(かゆみを伴う赤い発疹)が起ります。毒針毛は幼虫期に発生し、脱皮した殻、口から吐いた糸で作る巣、成虫、卵などにも付着しており、それらと接触しても皮膚炎が生じます。直接触れなくても、幼虫のついでに木の下を通ったり、風下にいるだけでも被害に遭うことがあります。



### チャドクガに刺された時の応急手当



- ①チャドクガに刺されたと思ったら、直ちに衣類を脱いでガムテープなどで毒針毛を剥離する処置を数回行います。
- ②患部を流水やシャワーで洗い流します。
- ③その後、かゆみ止め軟膏やステロイド含有軟膏を塗ります。
- ④かゆみが強い時や、皮膚炎が広範囲に及び場合は受診しましょう。(医師の処方で、抗ヒスタミン剤の内服をする場合もあります)
- ⑤重症例もありますので、症状がひどい時は迷わず皮膚科医の診察を受けましょう。

### ☐6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる?

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間です。からだ暑さに適応していくと、

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

⇒熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい!  
 からだを暑さに慣らす簡単な方法としては、半身浴やウォーキング、自転車などでとにかく汗をかくことです。

