



6月になり、暑い日が増えてきました。湿度も高くムシムシとしていて、熱中症のような症状を訴えて、保健室に来室する生徒も出てきました。これからますます気温が上がってきます。規則正しい生活を心掛け、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 🦷 歯科検診の結果を配付しました 🦷

先日、歯科検診の結果を配付させていただきました。全体的にむし歯は少ないものの、歯垢の付着や歯肉の腫れがみられた人もいました。所見のあった人は早めに治療しましょう。所見がなかった人も定期的に検診を受け、お口の健康を守りましょう。

### 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

### 歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

### 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



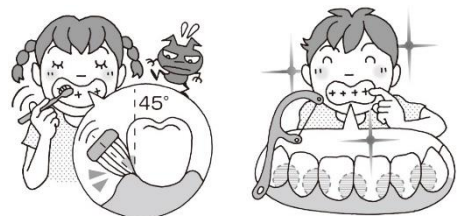
すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

### 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯周病の原因となる歯垢は歯と歯の間や歯と歯茎の間にたまりやすいです。歯ブラシを当てる角度を工夫したり、歯ブラシだけでは取り切れない汚れはデンタルフロスを使うなどして、丁寧に歯をみがきましょう。





## 梅雨の時期に気をつけること



雨の日は湿気で滑りやすかったり、傘で視界が狭くなったりと危険が多いです。落ち着いて行動し、事故やけがを防ぎましょう。



学校の中では湿気で廊下が濡れていて滑りやすくなっています。廊下は落ち着いて歩きましょう。



雨の日は視界が悪く、更に傘を差すことで視界が狭まります。いつも以上に周囲をよく見て歩きましょう。



傘差し運転は禁止されています。大きな事故につながりかねない危険な行為なので絶対にやめましょう。



## 食中毒が増える時期です



### 食中毒予防三原則

#### ①つけない

まずは手洗いをしっかりして食材に細菌等をつけないようにしましょう。また、調理器具を清潔にしておくことも大切です。

#### ②ふやさない

細菌等を増やさないためには調理後は速やかに食べるようにしましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫などで低温で保管しましょう。

#### ③やっつける

食中毒の原因となる細菌等のほとんどは加熱することにより死滅します。調理する際にはしっかり加熱することを心掛けましょう。

飲み残しは  
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って増殖し、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。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む