

保健だより



港南中・保健室

R元. 5. 30

先日、学校歯科医の若林先生（若林歯科）・新先生（優歯科クリニック）にお世話になり、一人一人の歯・歯肉・口の中の様子を診ていただきました。今年度のあなたの結果は、どうでしたか。

大人の歯をなくす原因の1位は、歯周病だと言われています。（※3割がむし歯、それを越す4割が歯周病）それを防ぐために、必要なことが「歯みがき」です。

歯科健診で、「CO」と言われた人が多くいました。**観察歯「CO」とは、今のところは、むし歯ではありませんが、放っておくと、むし歯になってしまう歯のことをいいます。**

「CO」はていねいな歯みがきをして、歯垢（歯の汚れ）を落とすことで、むし歯になるのを防ぐことができます。今、「CO」のある人は、特にていねいな歯みがきを心がけてください。歯・歯肉の健康を保つための基本は、朝・昼（給食）・夕食後の歯みがきです。あなたの歯みがきは、大丈夫ですか？



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯科検診の結果 を見てみよう！

治療期間
を
短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛み
を
避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費
が
お得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



むし歯や歯垢、歯周病で、
歯科医院での受診が必要となった人もいましたね。

一度かかってしまったむし歯は、治療しない限り、直ることはありません。歯垢、歯肉についても、歯科医院受診を勧められている人は、早めの受診をお願いします。

←早期受診で、こんなにいいことがあります！

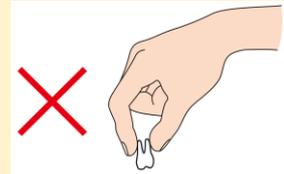
歯のけが…「かける・抜ける」をしたときの応急手当

歯は、とても硬くて頑丈ですが、強い衝撃で折れたり、抜けたりすることがあります。

- ・ 出血量が多い・止まらない・数が多い → 圧迫止血をして、救急車を呼ぶ。
口腔外科へ搬送を依頼する。
- ・ 出血量は少ない・止まっている・1~2本の場合



→ 歯を拾う。 歯根（歯の根本の部分）には触らない。



折れたり、抜けてしまった歯を、再植できるかどうかは、歯根に付着している歯根膜細胞が活着していることが重要です。

- ① 「歯の保存液」（職員室の救急箱・保健室の冷蔵庫の中においてあります。）または、「牛乳」に浸して、歯根膜を乾燥させないこと。※ 水道水はダメです。



- ② ①の歯を持って、速やかに歯科医院で受診する。

歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



歯垢（みがき残し）の中には、歯周病菌がいて、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯肉を攻撃して炎症を起こします。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

6月の保健行事

6月 6日（木）	尿検査（二次・前回未提出者）	起床後の尿を採り、学校へ提出する。
10日（月）	モアレ検査	13:30～ … 1年生
19日（水）	運動器検診	13:30～ … 全学年から抽出
20日（木）	運動器検診	13:30～ … 全学年から抽出
21日（金）	尿検査（二次・前回未提出者）	起床後の尿を採り、学校へ提出する。
27日（木）	耳鼻科検診	13:30～ … 1・3年から抽出