

# ほけんだより6月

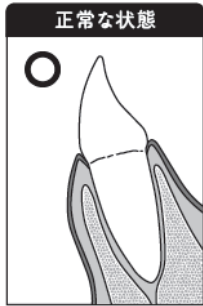
西淀支全 第53号  
平成30年6月1日  
西淀川支援学校  
保健室



世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じる事があまりなく、見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。

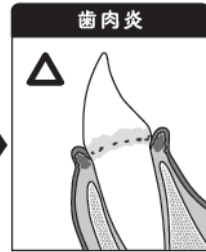
## 歯周病とは？

細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきも歯）が壊される病気です

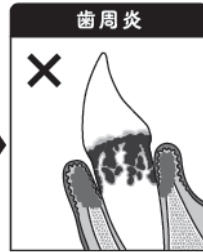


**正常な状態**  
歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかり繋がれています。

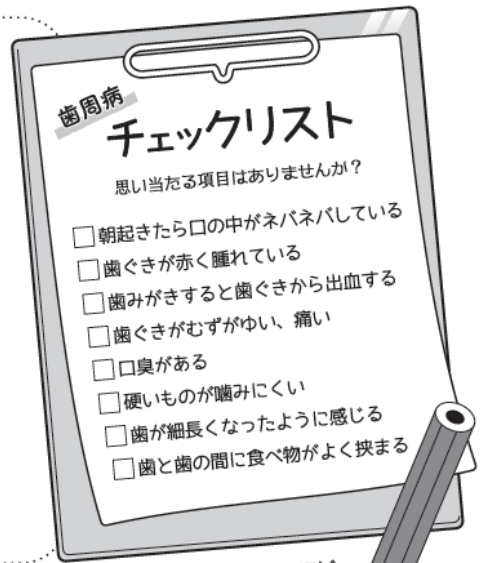
歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



**歯肉炎**  
歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



**歯周炎**  
症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。



### 歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

ギネスブックにも登録  
世界で最も患者数が多い  
病気です

# “歯周病”



## 6月の保健行事



- 4 (月) 体重測定 (小)
- 5 (火) 心臓検診 (各1年、抽出者)
- 6 (水) 内科検診 (中3、高2、3)
- 12 (火) 体重測定 (高)
- 13 (水) 体重測定 (中)
- 19 (火) 検尿2次
- 歯磨き指導・フッ化物塗布 (中)

### 梅雨はこんなところに注意！！

**ケガや事故** 雨に濡れた廊下や階段は滑りやすいです。

**気温の差** 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



# 食中毒が怖い季節ぞ



お弁当・飲み物の常温放置はNG

## 食中毒の菌はココに潜んでいます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

### キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

### 手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

### 加熱でやっつける

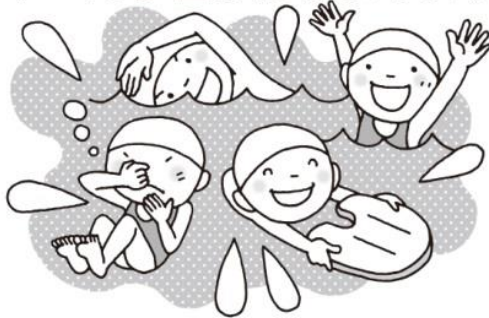
ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



料理・食事の前は手洗いを



## プール学習がはじまります



安全に実施できますよう、朝の健康観察をよろしく  
お願いします！！

●目・耳・鼻・皮ふの病気がある人は治療しておこう！



●爪を切り、耳そうじをしておく



●感染症になることがあるので、人のタオルは使わない



●しっかり準備運動をしよう

