

# 保健室だより 6月

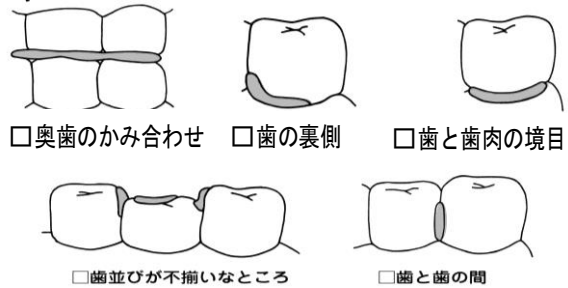
上中学校  
歯周病予防号  
R3.6.25 発行

むし歯は「夜」に作られる…



先日、3年生と2年生3クラスの歯科検診を実施しました。むし歯のある人は少なかったのですが、歯垢(しこう)・歯石(しせき)や歯肉炎がある人が多くいました。これらは歯周病と呼ばれ、将来歯を失う原因となります。しっかりみがいているつもりでも、汚れが残っていることが多くあります。歯垢除去のポイントを知り、デンタルフロスなども上手に取り入れ、歯周病を防ぎましょう。

## 歯垢除去の重点ポイント

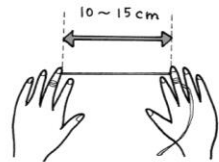


「小学校でも習った」という人が多いかもしれませんが、その後、しっかり実行できていますか？ 『みがいている』だけでなく『みがけている』を目標に…鏡を使って、自分の歯みがきをこまめにチェックしましょう！

## もっときれいに…デンタルフロスの使い方

歯ブラシでていねいにみがいていても、歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、みがきにくい部分には歯垢が残りやすいものです。そこで、歯ブラシだけでなくデンタルフロスを使うことで、さらに効果的なケアをすることができます。

① フロスを約40cm出し、間隔が10~15cmくらいになるように両端を左右の中指に巻きつける。



② 人さし指や親指を使い、フロスの間隔を1~2cmにして、ゆっくり動かしながらフロスを歯と歯の間に入れる。



③ 歯に巻きつけるようにして、上下に動かしながら歯の側面をこする。歯肉を傷つけないように注意。



④ 終わったら、うがいをし、口をすすぐ。



◎鏡を見てフロスの位置を確認しながら、ゆっくり、ていねいに使いましょう。

◎歯肉に炎症がある人では、使い始めは少し血が出ることがあります。続けて使っても血が出る場合は歯医者さんに相談してください。



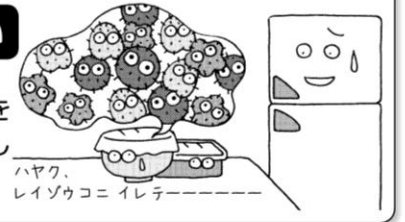
### つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。



### 増やさない

食品・食材を長時間放置しない。



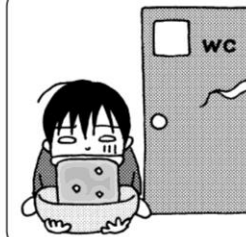
## 食中毒予防の3原則

### やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。



食中毒かな？と思ったら…



むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

## タオル・ハンカチ



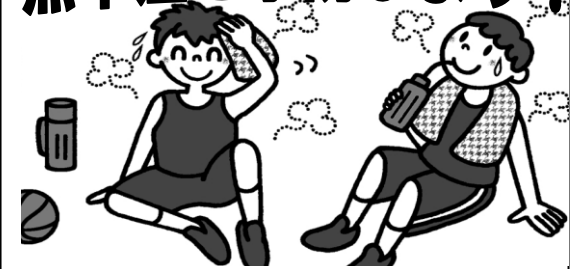
必ず「自分専用」で

## 草むらに注意!!

6月初旬に、茶毒我の幼虫(毛虫)の毒針毛が皮膚についたり、蛭に吸血されたり、虫に刺されて腫れてしびれてきたりして、保健室にきた人がいました。いずれも、草むらに入ったり、草むらに近づいたりした人たちです。

毒を持った虫はたくさんいます。草むらには、近づかないようにしましょう。部活動などで、やむを得ず草むらに入ることがある人は、虫よけスプレーなどを使って防ぎましょう。

## 熱中症を予防しよう!



テストが終わり、部活動が再開しました。テスト勉強で寝不足をしていたり、体調が悪かったりする人は無理をしないようにしてください。また、体が暑さに慣れていない状態で激しい運動をすることは危険です。軽い運動からはじめて徐々に体を慣らしていきましょう。

熱中症対策としては、運動30分前に水分を取っておくこと。運動中もこまめに水分をとること、体調が悪くなったらすぐに顧問やキャプテンに伝えて、休むことを心がけてくださいね。