



ほけんだより 6月



令和6年6月14日
佐世保市立福石中学校
保健室

雨ニモ負ケズ、梅雨ニモ負ケズ、元気ニ過ゴシマショウ！

市中体、お疲れさまでした！ 中体会2日目の雨の後、蒸し暑さが厳しく感じられるようになりましたが、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう！ 雨の強い日は、履き替え用の靴下やタオルを持参するといいですね。

6月は歯の衛生強調月間！

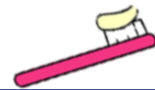
「昼食後に歯みがきを！」

福石中学校でも、昼食後のハミガキの取組をしています。窓を開け、各クラスで決まった流しを使用するなど、感染症対策も意識しています。マスクを外す生活が戻りました！ 口元の衛生や健康に意識を向けてみましょう。みんなでしっかりみがいて、歯の健康寿命を延ばしましょう！

今年のテーマは
「歯を見せて
笑える今を
未来にも」



- 8020 運動を進めよう
(80 才になっても 20 本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに



歯みがきセットを準備して持ってきてきましょう！

歯科検診結果(歯垢の付着と歯肉の状態)

	歯垢が付着していた人		歯肉が腫れていた人	
	男子	女子	男子	女子
検査人数	106	101	106	101
3年	25	16	16	13
2年	19	17	15	3
1年	11	8	9	8
全学年	55	41	40	24
割合(%)	51.9	40.6	37.7	23.7

- 男子の半分以上の人に歯垢の付着がみられ、歯肉の状態も良くない。特に3年生!
- 女子は4割に歯垢の付着が見られた。歯肉の状態の所見は3年女子が一番多い。
- ◎1年生が一番きれいな状態。このままキープ!
- 男子も女子も歯垢を残さない歯みがきが大事。

歯医者さんに行きましょう!

歯科検診の結果を配布しています。受診のお勧めがあった人は、計画的に受診をしましょう。

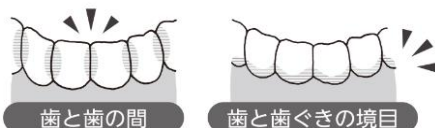


歯周病は **歯を失う原因No.1** とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やつけ隊
秘伝のコツ

- ♡みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡歯ブラシはこきぎみに動かす
- ♡歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。☆☆

むし歯になりやすい人
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている **注目**
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



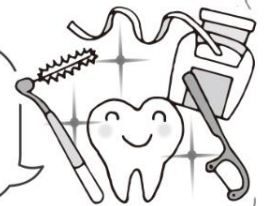
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



生徒・保護者のみなさんへお知らせ

希望者に色覚検査を実施することができます

色覚検査は、学校保健法が改正され、平成15年に健康診断の必須項目から削除されましたが、お子様の見え方について、知っておきたいという方には、健康相談の一環として、希望者に色覚検査を実施することができます。ご希望の方は、担任を通してお申し出ください。



学校の活動でけがをして通院する時は、学校の保険を使います!

学校でのけがは、佐世保市の福祉医療費助成の対象外です。また、学校の保険である日本スポーツ振興センター災害共済給付と、佐世保市の福祉医療費助成は基本的に併用できません。ですので、受診をする際は、学校の活動でのけがであることを受付窓口で伝え、受給者証を使わないようにしましょう!!

受診料のご負担をしていただくこととなりますが、手続き後見舞金加わって支給されます。



部活動でけがしました。