

ほけんだより

No.4

令和6年5月8日

佐世保市立光海中学校 保健室

GW(ゴールデンウィーク)も終わり、いよいよ体育大会の練習が本格的に始まりました。

GWにも気温が25度を超える「夏日」^{なつび}があり、日差しの強さにも夏の気配が感じられ、「熱中症」が心配される時期となりました。気温が上がり始めるこの時期は、体はまだ暑さに慣れておらず、真夏のように気温が高なくても、熱中症になりやすいときです。

～熱中症に気をつけよう～

まずは、こまめな水分補給を心がけること。学校には水筒を持参するようにしましょう。日ごろから十分な睡眠と栄養バランスの良い食事を心がけ、体調を整えておくことが大切ですが、どんな人でも熱中症になるリスクがあります。

体調が悪い時は無理をしないこと、暑い中での活動中に具合が悪いと感じたときは無理をせず早めに休むこと、を忘れないようにしてください。



～5月29日は「歯の検査」です。～

- ★日時 5月29日(水) 13:30～
- ★実施場所 保健室
- ★実施順番 6年生→1年→2年→3年
- ★服装 制服でも体操服でもどちらでも構いません。
- ★検診医 学校歯科医の先生 です。
- ★注意事項 朝食の後、必ず歯みがきをして登校してください。
検査前後には、しっかりとあいさつをしましょう。

～検査前には歯みがきをしっかりとおきましょう～

検査前にはしっかりと給食後の歯みがきをおきましょう。

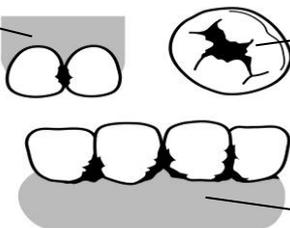
特に、汚れが残っていそうな場所は、念入りにブラッシングをし、歯垢を落としておきましょう。

歯と歯の間

奥歯のかみ合わせ

歯ブラシの毛先を当てて、小さく動かしてみがくようにしましょう。

歯と歯肉の境目



～歯の検査では「むし歯」のほかにも多くのことをみてもらっています～

歯の検査で、みなさんがいちばん気になっている「虫歯があるかどうか」のほかにも、たくさんのことをみてもらっています。そして、検査のときに歯医者さんは次のような専門的な言葉で伝えられます。自分の検査の時に、聞いてみましょう。



検査してもらうことは？	歯医者さんの専門的な言葉では？	どんな意味があるの？
○今生えている歯の数 ○乳歯からの生え変わりの様子はどうか。	1～8 A～E	永久歯の一本一本には番号が（前歯が1→奥歯が8）乳歯の一本一本にはアルファベットの記号が（前歯がA→奥歯がE）つけられていて、今どの歯が生えているのかをみて、生え変わりの状況や口の中の全体の様子を把握する。
○歯の状態	C	むし歯。治療が必要！ むし歯になりかけている歯。虫歯になってしまっていて治療が必要になる前の状態ですが、場合によっては治療が必要な場合もあります。COがたくさんある場合は、歯のみがき方と、間食の取り方も見直す必要があります。
	シ-オー CO	
	○	治療済みの歯。
	×	要注意乳歯。永久歯への生え変わりで、歯並びに影響を及ぼすかもしれません。歯医者さんで診断が必要。
	△	生えていた永久歯が、抜かれていて、なくなっている状態。
○歯肉の状態	ジ-オー GO	歯みがきが不十分なところの歯肉に腫れがみられる状態。
	G	歯みがきが不十分な状態が続く、歯肉に炎症があることに加え、歯石がついているなど、歯医者さんでの処置が必要。
○歯並び・かみ合わせ、顎の関節の状態	状態によって、「異常なし:0」「経過観察:1」「歯医者さんでみてもらう必要あり:2」の3段階で診断。	
○歯の汚れ（歯垢の付着）の状態	状態によって、「付着なし:0」「軽度付着:1」「たくさん付着:2」の3段階で診断。歯垢が付着していると指摘された人は、歯みがきをていねいにするよう心がけましょう。	

☆健康診断で、異常があった場合は、「受診のおすすめ」を渡しています。もらった人は早めに受診するようにしましょう。受診をしたら、「受診のおすすめ」の下部に受診結果を記入してもらい、提出してください。