



ほけんだより

6月

佐賀商業高等学校(定時制)

No.3

2022年 6月 20日

6月5日(日)の定通体育大会、皆さんお疲れ様でした。大きなケガもなく、よかったです。

佐賀県は、6月11日に梅雨入りしたそうです。梅雨が明けると、とても暑くなりますので、今のうちから体力づくり、体調管理をしておいてくださいね。

6月の保健目標:

- ・疾病治療の継続をしよう
- ・梅雨時の衛生管理に気をつけよう

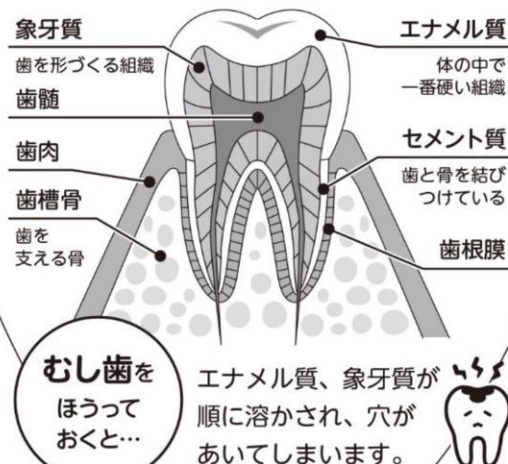
歯の健康特集

ポイントは ① 再石灰化 と ② 歯みがき。

① 再石灰化 とは、だ液に含まれるカルシウムやリンが歯を健康な状態に戻してくれる仕組みのこと。よく噛んで食べて、たくさんだ液を出すことと、ダラダラ食べないことが大切です。

② 歯みがき をするときは、歯ブラシを軽くにぎり、小刻みに動かして食べカスや白いかたまり(歯垢)をていねいに取のぞきましょう。

知っておこう 歯の構造



皆さんに一番伝えたいこと...

1年に1度は歯科医院で検査・処置を受けましょう

①歯は一生使います。歯を失ってしまわないように、早めに歯科医に相談されることをお勧めします。なお、歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」です。

②歯石が付いている、と判定された生徒が多くいました。

歯石は歯ブラシでは除去できません。歯科医院で除去してもらいましょう。

③検診を行った学校歯科医から、フロス(糸ようじ)も使いましょう、とアドバイスをいただきました。歯ブラシだけでは取れない汚れを取ることができます。



フロスはこういう物です



気になる全校生徒の歯科検診結果集計は裏面へ

佐商定時制 歯科検診結果はこちら

検診人数	25 人	永久歯本数平均	27.8 本
------	------	---------	--------

項目		1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	計	コメント
むし歯	むし歯あり・むし歯疑い	5 人	3 人	4 人	2 人	14 人	むし歯は自然に治りません、早く治療を
	むし歯なし・むし歯治療済	3 人	4 人	2 人	2 人	11 人	
歯垢	みがき残り 少ない	3 人	2 人	0 人	0 人	5 人	みがき残しが固まって「歯石」になっている人が多数
	みがき残り 中～多い	5 人	5 人	6 人	4 人	20 人	
歯肉	歯肉が健康（ピンク色引き締まっている）	3 人	2 人	1 人	2 人	8 人	歯を支える骨を溶かして歯が抜ける原因に
	歯肉の軽度炎症～炎症	5 人	5 人	5 人	2 人	17 人	

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

歯みがきのポイント！

歯と歯の間

奥歯の溝

- ・歯垢がでやすい場所を特に注意してみがこう
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

歯と歯ぐきの境目

歯が重なったところ

ストレスからくる 心・体の不調

気持ち…落ち込む、そわそわする、何もやる気になれない

行動…暴飲暴食をしてしまう、自傷、衝動買い

体…頭が痛い、おなかが痛い、眠れない
 ストレスは誰にでもあるものですが、強いストレスにさらされたり、長い間ストレスを抱え続けたりすると、心身ともに消耗して、自力で回復するのが困難な、うつ状態となる場合もあるため注意が必要です。

対処…自分に合ったリラックス法を見つける、信頼できる人に相談する など

※次回カウンセラー来校日は7月15日です

生理用品をトイレに設置しています

本校だけでなく、佐賀県立学校すべてに置いてあります。

～使用上のお願い～

- ・きれいな手で取ってください。
- ・在庫がゼロの時は、補充しますので職員室まで知らせてください。

自己健康管理が学業や仕事の基礎です