

保健だより

保健目標：歯の健康を考えよう

平成23年5月31日
結城中学校
保健室NO.3

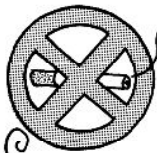
若葉の緑がいっそう濃く、美しい輝きを増してきました。いよいよ長雨の続く6月です。この時期は、4月からの疲れがどっと出て体調を崩しやすく、本校では感染性胃腸炎や溶連菌感染症などに感染した生徒がいます。市内総体・2年生は宿泊学習と大事な月ですので、うがい・手洗い休養するなど心掛け、体調管理をしっかり行ってください。

<6月の保健行事>

6月1日(水)	尿検査	二次検査・漏れ者	最終回収日です!
6月2日(木)	心臓病二次検診	該当者・欠席者のみ	保護者引率
〃	歯科検診	2年4・5組 3年生	朝の歯磨きをしっかりと
6月8日(水)	歯科検診	1年生 2年1・2・3組	歯ブラシを持ってくる
毎週火曜日	衛生検査実施・・・朝ご飯・つめ・ハンカチ・ちりがみ チェックします		

喫煙の弊害を見直そう <世界禁煙DAY5/31>

喫煙をしなくても、吸っている人の有害物質を吸わされることを「受動喫煙」といいます。子どもは受動喫煙で喘息や肺炎にかかりやすく、しん出性中耳炎も発症しやすくなり、難聴の危険にもつながります。空気清浄機を使用してもたばこの煙に含まれる有害物質の90%以上は気体として存在しますので、お家でも話題にして家族みんなで健康になりましょう。



5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの(煙)に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
 - タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
 - 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。
- タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)。

一中・高校生が喫煙をはじめるときかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから

成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる

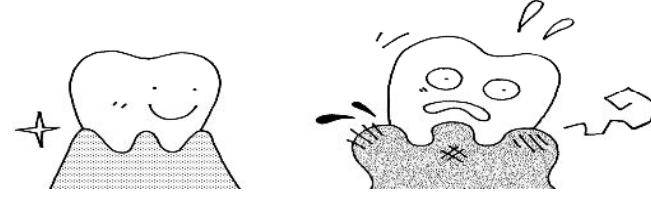
等未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。



<6月4日~10日 歯の衛生週間>

「みがこうよ 未来へつなげる
じょうぶな歯」
(茨城県H23歯の衛生週間標語)

あなたの歯肉は元気ですか？



<健康な歯ぐき>

<歯肉炎の歯ぐき>

- うすいピンク ← **色** → 赤っぽい
- ひきしまっている ← **触感** → 7ヨ7ヨしている
- 歯と歯の間にしっか ← **かたち** → らく厚みがありふり入り込んでいる
- 出血しない ← **出血** → 少しの刺激で出血する

歯肉炎の直接的な原因は歯垢ですから、これを取り除く「注意深いブラッシング」で改善できます。同時に、間食などの不規則な食生活を整え、健康的な生活を送るようしよう。

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50~60才程度と言われています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は、むし歯・歯周病。歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてはあなたの歯みがき次第!

<子宮頸がん予防ワクチン接種助成事業>

中学1年生から3年生の女子を対象とした子宮頸がんワクチン接種費用助成事業で、対象者には勧奨資料、予診票の配付をします。(封筒を持って帰ります)

対象者：結城市民の中学1年生から3年生の女子(平成24年度からは中学1年生女子のみ)

接種期間：平成23年4月1日~平成24年3月31日

接種場所：結城市内協力医療機関で個別接種

接種料金：1回 1600円

接種回数：3回(①初回接種 ②1か月後2回目接種 ③5か月後3回目接種)

※ 初回接種は、9月までに開始することが望ましいです。しかし、全国で一斉に開始されたため、現在ワクチンが不足しています。国は7月以降には供給ができるとしています。接種を希望する医療機関へ直接問い合わせてください。

☆子どものうちにワクチンを接種(任意接種)して効果的に子宮頸がんを予防しましょう。(詳しくは封筒内のパンフレットを参照してください。)



<雨の日対策OKですか?>

「先生靴下が・・・Yシャツが・・・びしょりです」「先生カッパを着てきてスカート
忘れました」雨の日の朝は、こんな理由で保健室にくる人たちがいま

す。「今日は雨だって分かっていたのに・・・」

雨の日は、【ぬれます・汚れます・肌寒いです】→【カッパ・タオル・靴下の換え・・・】
雨の日対策を自分なりにしてください。前もって準備しておけば、学校で困ることはありませんよ・・・!



<茨城県の取り組み>

歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患早期発見及び早期治療を徹底し、歯の寿命を延ばしていこうと考えています。

① ^{ハチマルニイマル}8020 (80歳で20本以上の歯を保つ)

② ^{ロクヨンニイヨン}6424 (64歳で24本以上の歯を保つ、「むし歯にしない!」) を目標としています。

歯肉炎の原因は“歯垢”(細菌の

<本校の歯科検診の結果>

- ① 歯垢の付着・歯肉の炎症がみられた人(歯肉が赤くはれていた人)
- ② 乳歯が残っている人(永久歯が生えてこないため、一生乳歯を使わなければならない人もいます。歯医者さんでレントゲンを撮ってもらうと分かります。)
- ③ 勉強やテレビのときに肘をついているため、歯並びが内側に入り込んでしまっていた人
歯科検診の結果を今週から来週にかけてお返します。上記のような症状があった人や虫歯があるといわれた人は、早めに治療・診察を受けてください。

⑥ 歯肉が赤くはれてブヨブヨする。	10
⑦ 何もしていないのに歯肉から出血することがある。	15
⑧ 冷たい水でうがいをすると歯がしみる。	15

上の結果で・・・

0点	歯肉は健康！引き続き毎日の歯磨きを続けてください。
5～25点	歯肉炎かも！歯と歯の境目を丁寧に磨きましょう。歯科医に相談しましょう。
30点以上	歯肉炎が進行しています！直ちに歯科医の相談してください。

かたまり)です。歯肉炎は痛みもなく

<スポーツと歯>

全力投球や瞬発力は奥歯を強くくいしばることにより高まります。この時のくいしばる力は、その人の体重くらいあるそうです。プロ野球選手・プロゴルファー・Jリーガーなどキラリ☆と輝く歯が印象的ですよね！みんな“満身の力をこめる”ことができるように歯の健康にも注意しているようです。

<ザ★チャレンジ>実際にやってみよう！

走る時、どっちが速く走れるの???

- ① スタートするとき口をひらいたまま走り出す。
- ② スタートするとき奥歯をくいしばって走り出す。

やってみた人は
結果を教えてくださいね。

今週は歯科検診の結果を返します。

『むし歯があります』といわれた人は直ちに治療をしてください。また、『要観察歯があります』といわれた人が、各クラス約 1/3 いました。この歯は、歯科検診だけではむし歯と判断できない初期症状の疑いのある歯です。これも進行しないうちに診てもらってください。

<本校歯科検診結果>

	むし歯なし	治療済み	要治療
1年	5人(22.8%)	1人(4.5%)	16人(72.7%)
2年	3人(16.8%)	4人(22.2%)	11人(50.0%)
3年	4人(19.1%)	2人(9.5%)	15人(71.4%)
4年	0人	4人(15.4%)	22人(84.6%)

※6年生は、むし歯はないが咬み合わせで治療を要する児童がいたため、要治療者が多くなってい

5年	2人(7.7%)	7人(26.9%)	17人(65.4%)
6年	3人(13.6%)	4人(18.2%)	17人(77.3%)
全校	17人(12.6%)	22人(16.3%)	98人(72.6%)

歯科検診の結果、むし歯（永久歯、乳歯10本以上）や要観察歯、要注意乳歯のある児童がいました。痛みで気づいたときには、かなりひどくなっていますので、早めの治療とていねいなブラッシングで健康な歯を保つようにしましょう。

- 要観察歯・・・歯の表面（エナメル質）のカルシウムが酸によって溶け出している状態。表面に白い斑点、痛みなし。
- 要注意乳歯・・・永久歯が生えてきているのに、根強く残っている乳歯。歯並び、噛み合わせ、発音等に影響。

☆ 家庭で特に気をつけて欲しいこと！！ ☆

むし歯は、むし歯菌が増殖してプラークを作り、酸を出して歯の表面を溶かしてできます。だ液には食べカスやむし歯菌を流し、酸性になった口の中を中和する作用があります。

こうした作用を生かすには、だらだら食べは禁物！睡眠時はだ液の分泌が減るので、就寝前の歯磨きは大事になります。また、さいごに仕上げ磨きを10歳近くまで続けること。その際、だ液の流れが悪い上の前歯やほほ側の面を特に丁寧に磨いてください。