

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 3  
2019.6.4

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方頃には寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、汗をかいたら着替えたりするようにしましょう。

また、熱中症にも注意が必要です。熱中症予防は、こまめに水分補給をし、規則正しい生活リズムを心がけることが大切です。自分自身で体調管理をしていきましょう。



正しい水分補給を考えよう

## 水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗をなめたら、しょっぱいですね。これは汗の水分と共に塩分が体から失われている証拠。激しいスポーツをするときは、スポーツドリンクや経口補水液などが良いでしょう。

Q. いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！すでに水分が足りていない状態です。のどが渇く前から意識して、こまめに水分をとることが、熱中症を防ぎます。



【6月の予定】



6/14(金)

胸部X線検査

1年生(希望者)

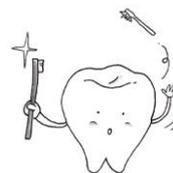
6/25(火)

心臓検診

1年生



6月4日～10日「**歯と口の健康週間**」です



知っておこう  
その①

## 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

### ◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



歯周病かも



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう  
その②

## 将来を変える 歯みがき！

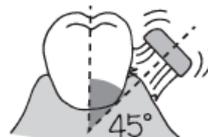
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



### ◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しを  
チェック

## よい歯のコンクール代表決定



【代表】

4月に歯科検診を行いました。毎年、学校歯科医の小澤先生に、「よい歯の子」の学校代表を3年生から2名選んでいただいています。むし歯や歯石がなく、歯がきれいであること、歯肉の赤みや腫れがないことなど、口腔内が総合的に健康であると認められました。代表者は、6月6日（木）の「よい歯のコンクール」に参加します。

みなさんも選ばれた2人のように、歯と口の健康を守っていきましょう。