



2019 西中学校 3年保健委員

ほけんしつからの お知らせ

☆ 6月は梅雨の時期です。  
 すごくケガが増えるので、廊下は  
 走らないように...!  
 (大ケガしてからでは遅いです)

☆ 6月4日は歯科検診です。  
 朝、必ず“歯みがき”をしましょう。



菌周病がからだ全体に影響するってホント?

ホントです。菌周病を放っておくと菌周病菌や歯周病菌が産んだ毒素などが  
 どんどん増えていき

それが血管から入ると

心臓病・脳卒中・・・血管が傷ついたり詰まら  
 ずるため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が  
 高まります。

糖尿病・・・血糖の代謝が妨げられ、糖尿病が悪化します。  
 早産・低体重児・・・子宮の収縮が早まる早産に、  
 胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入ると

気管支炎・肺炎・・・だ液に混じった毒  
 から入ると気管支炎や肺炎の原因になリ  
 ます。

健康を支える歯みがきを  
 をしっかりと

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割が歯周病。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。酸が強い歯  
 周病菌は、歯と歯ぐきの隙に入り込み、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。

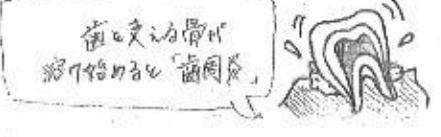
歯周ポケットが5mmだと  
 歯本らで、なんと歯周病は  
 手のひらと同じ!



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、歯肉炎がさらに  
 「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、  
 歯と歯ぐきの間に穴が開いてきた状態。



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① 歯垢は5分以内に  
削り落とす
  - ② 歯垢以外の  
必需品は「鏡」
  - ③ 鉛筆の持ち方を  
かえればOK!
- 手や爪に歯が見えて  
おいてあげよう。  
痛い程度はベスト。



2018年度 多かったケガ ランキング (1年~3年生)

- 1位 打撲 ... 眼にボールが当たった、歯を打った  
 (110件) 膝を床で打った。他の子の手とぶつかった、こけた、  
 階段を踏みはずして足を打った、等
- 2位: すり傷 ... こけた、自転車ですった等  
 (59件)
- 3位: けんが ... サッカーしていた時、マツ運動、等  
 (53件)