

# 6月のほけんだより

那覇市立石田中学校  
令和6年6月4日  
発行：保健室（金城）

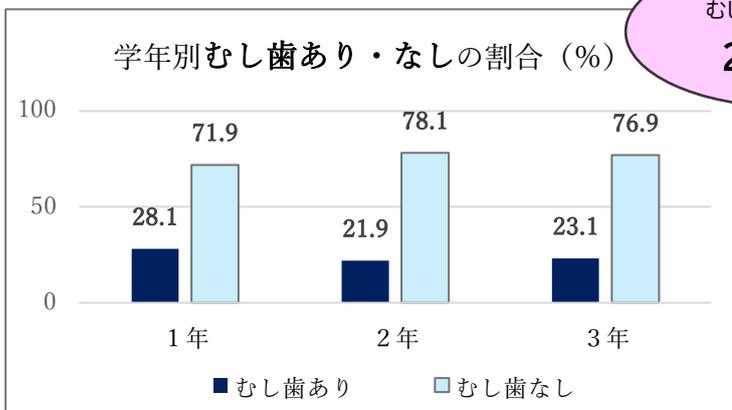


## 歯と口の健康をチェックしよう!

- ◎1年に1回は歯科医院で点検をしてもらおう
- ◎むし歯や歯周疾患がある人は最後まで治療をしよう
- ◎鏡をみながら丁寧に歯みがきをしよう
- ◎歯ブラシを定期的に取り替えよう

### 令和6年度 石田中学校 歯科検診結果

検診担当医の長堂先生より『歯垢がついていたり、歯肉の状態が悪い生徒が多い』との指摘を受けました。歯垢は、むし歯や歯肉炎、歯周病の原因になります。日頃の歯みがきの際に、歯の表面だけでなく、歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間の汚れも意識して、歯ブラシを小刻みに動かして磨きましょう。



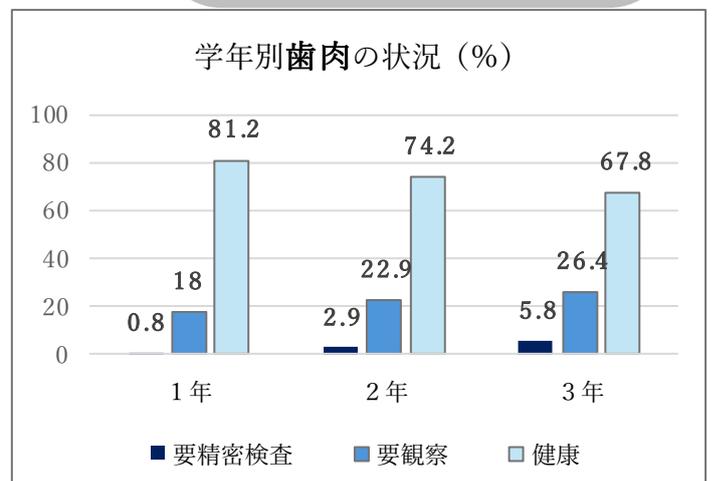
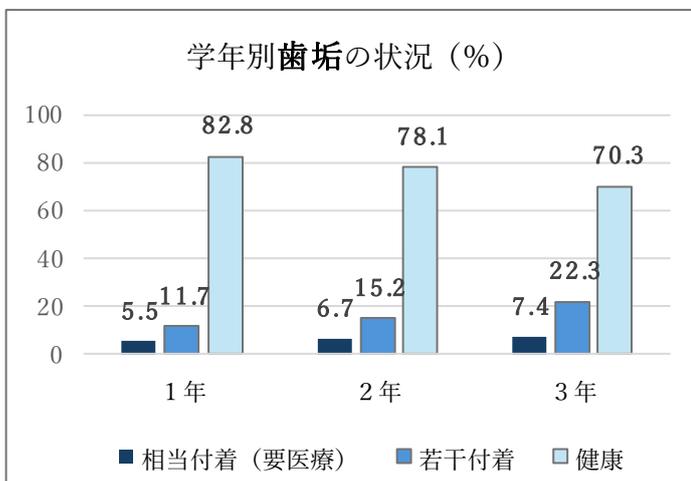
むし歯あり(全体)

24.6%

#### 『歯科検診結果のお知らせ』 配布済みです

むし歯や口腔状態が悪い人は、早めに専門医に診てもらい、治療や相談をしましょう。

**\*中学生までは、こども医療費助成制度が使えます。**



# 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう  
放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも。

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢 (歯周病菌を含む細菌のかたまり) がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。



## ◆◆梅雨時期の安全に注意◆◆



廊下やフロアー、体育館への移動通路は雨で濡れている時も多いので、転ばないように注意して移動しましょう。

また、校舎内で走りまわっている生徒もいて大変危険です！  
周囲の状況をよく見て、安全面を考えて行動しましょう。

## ◆◆水泳の授業がスタート！◆◆

今週から体育の授業で水泳が始まりました。下記の点に注意して授業に参加しましょう



爪を切っておく



十分に睡眠をとる



体調が悪い時は無理をせず先生に申し出る



タオルの貸し借りはしない