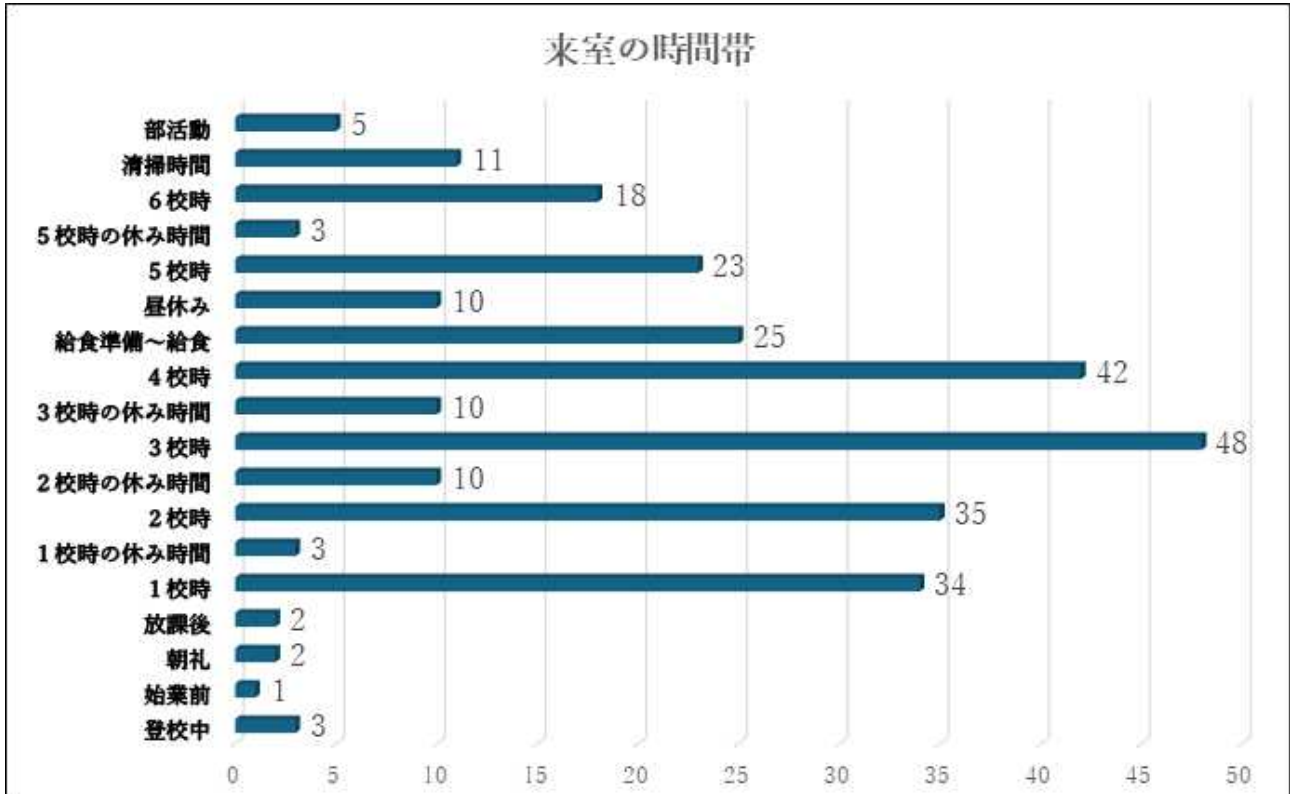


# 保健だより 6月

令和6年6月4日発行  
神原中学校 保健室  
(NO 2)

## 保健室利用状況



	けが	病気	その他	合計
4月	21	82	6	109
5月	37	124	17	178
合計	58	206	23	287

●基本的な生活習慣を身につけさせましょう  
・就寝時間が0時以降の生徒が多くみられます  
・朝食抜きの生徒も多いです

	1年	2年	3年	合計
4月	33	30	46	109
5月	58	50	70	178
合計	91	80	116	287

保健室は、体調不良の生徒が休養する場所です。  
※夜更かしによる睡眠不足で眠りに来る生徒がいます。気をつけましょう。

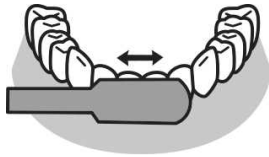
保護者の皆さんへ

ご家庭での携帯電話使用のルールを見直して下さい。保健室に来る生徒のほとんどが夜中まで携帯電話を使用しての睡眠不足です。

# 6月4日 むし歯予防デー

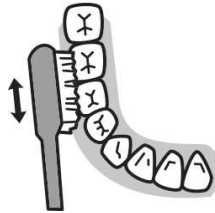
## みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

【前歯の外側】



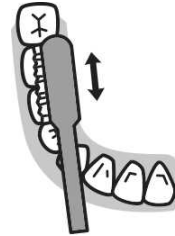
歯ブラシを横に細かく動かします。

【奥歯の外側】



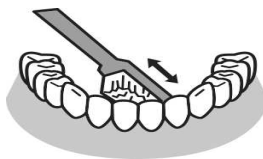
歯に対して横に細かく動かします。

【かみ合わせ】



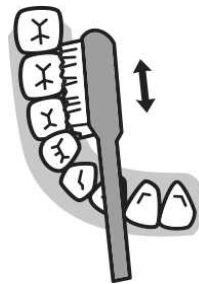
みぞに対して水平にあてて細かく動かします。

【前歯の内側】



歯のすき間にそって、縦に動かします。

【奥歯の内側】



奥までしっかり届くようにみがきます。



### むし歯

- 口の中の細菌(ミュータンス菌)がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

### 歯周病

- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

### ☆必ず治療を☆

#### 顎関節症

- あごの関節のクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。



### むし歯・歯周病を防ぐには

#### 1. 正しいブラッシングで歯垢を取り除く

歯垢は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

#### 2. よく噛んで食べる

だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

#### 3. むし歯がなくても

むし歯がなくても半年に1回は歯医者さんへ行って、歯のお掃除をしてもらいましょう。

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。

