

保健だより 6月

『健全な精神は健全な身体に宿る』

令和7年 6月 2日(月)

那覇市立松城中学校保健室

先月沖縄県は梅雨入りしましたが、今年は九州南部の方が先に梅雨入りしました。沖縄県の梅雨入りが遅いのは49年ぶりのことだそうです。

梅雨の時期はジメジメと湿度が高く、汗をかきにくくなるため熱中症のリスクが高まります。熱中症の予防には、睡眠や食事をしっかりと、免疫力を高めることが大切です。

生活リズムを整え、心身ともに元気に梅雨時期を乗り切りましょう！



★6月の保健目標★ 歯と口の健康を守ろう

今月は歯科検診があります。検診の日の朝は歯みがきをして登校しましょう。

6月5日(木)

1年1組, 2年生

6月12日(木)

1年2組, 3年生



歯科検診で使われている言葉の意味を知ろう

ようかんざつし
CO[要観察歯]

⇒ むし歯になりそうな歯です。歯みがきをすればなおすことも出来る程度です。今のうちに歯みがきと食生活を見直しましょう。

ようちゅういにゅうし
要注意乳歯

⇒ 永久歯に影響を与えそうな乳歯。抜けずに残っている乳歯です。1度歯医者さんで診てもらいましょう。

しれつ こうごう
歯列・咬合

⇒ 歯並び、かみ合わせのことです。歯並びが悪いと歯ブラシで食べ残しを取れず、むし歯や歯周病になりやすくなります。受診を薦められた人は1度歯医者さんに相談しましょう。



知っていますか？ むし歯予防は沖縄県健康課題です

毎年度12歳(中学1年生)を対象に、むし歯になっている永久歯の本数を出す調査があります。この調査で沖縄県は例年ワースト1位です。

令和6年度の全国平均が男子0.4本、女子0.5本だったのに対して、沖縄県は男子1.12本、女子1.4本で、全国平均の3倍近くありました。それでも10年くらい程前は沖縄県の平均は2本以上ありましたから、少しずつ全国に近づいてきています。8020を目指し、沖縄県も全国に追いつき追い越したいですね。



歯の健康は全身の健康・・・だけではない！？

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないところから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が
歯を失う
原因

第1位

日本人の
40歳以上の
罹患率

約80%

歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、
自覚症状は
ほとんどありません。

歯周炎 軽度

細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行して
はじめて、歯ぐきの
腫れや出血といった
自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、
歯がグラグラし始め、
最悪の場合は
抜けてしまいます。

歯肉炎は
15歳以上の
約40%に
みられます！

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気

であり、**予防**が何よりも大切です。

歯だけの病気じゃない！！
歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

歯周病セルフチェック

歯ぐきが赤く腫れている

歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る

歯ぐきが痛かったりむずがゆい

歯と歯の間に食べ物がつまりやすい

硬い食べ物がかみにくい

歯がグラグラしている

朝起きたときに、口の中がネバネバしている

口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大！**

歯医者さんに診てもらおう

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう！

暑さに体を慣らしておこう

梅雨が明けると、本格的な暑さになります。急に暑くなった時に熱中症は多く発生しています。これは暑さに体が慣れていないためです。急に暑くなったときには休憩を多めにとり、運動量を軽くすること、軽い短時間の運動から少しずつ活動量を

を増やすことが望ましいとされています。このように暑さに体を慣らすことを『暑熱順化』と言います。

熱中症予防ポイント

- ① 運動前に水分を取っておく（冷たい水が良い）
- ② 喉が渇く前に水分補給をする
- ③ 睡眠と食事をしっかりと取ること

しょうねつじゅんか