# 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り、 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

**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。

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の健康課題です

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。これでも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?

歯が足りないとそこから 空気が漏れ、うまく発音 できません。話したり歌 ったりするのにも、重要 な役割を果たしています。

# 

歯を失う

40歳以上の



歯周病は、

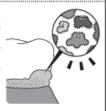
歯を支える歯ぐきや骨が 破壊されていく病気です



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「サイレントディジーズ(静かなる病)」とも呼ばれています。

## 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 も含みます。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。



#### 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。

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。

### 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

**写り**が何よりも大切です。



- o糖尿病
- ○心筋梗塞。脳梗塞
- ○誤嚥性肺炎
- ○骨粗しよう症



歯ぐきが 赤く腫れている

硬い食べ物が かみにくい

歯を みがいたときに、 歯ぐきから血が出る

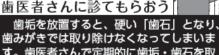
歯が グラグラしている 🤎 歯ぐきが 痛かったり むずがゆい

朝起きた ときに、口の中が ネバネバしている

∰歯と歯の間に 食べ物が つまりやすい

口臭がある

## あてはまる項目が多い



す。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取 てもらい、歯周病を予防しましょう!

## 暑密に俗を慣らしておこう

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取り、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

#### 熱中症予防

ポイツト

- 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

しょねつじゅんか

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。