



# ほけんだより

R1.6/4 (火)

養護教諭：分林菜々子



## \* 今月の保健目標 \*

川崎校： 歯と口腔内の衛生状態を保とう

川崎キャンパス： 体の清潔と梅雨時の衛生に気をつけよう



日に日に暑さが増す今日この頃。これから梅雨のジメジメとした日も多くなってきます。さあ、新元号「令和」になってからあつという間に1ヶ月が過ぎました。川崎校は第1回定期考査，川崎キャンパスは職場実習があり，6月も毎日あつという間の日々になるのではないかなあと思っています。

毎日めまぐるしく天気に変化する季節です。気温に合わせた服装を心がけ，体調管理に気をつけてくださいね。

## 6月の保健行事

日付未定 (対象の人に後日お知らせします)	尿検査：一次未提出者・二次検査対象者提出日
6月28日(金) 10:00~12:00	献血(希望者のみ)※

※例年，川崎町と宮城県赤十字血液センターからの依頼で，学校献血を実施しています。

詳しくは後日案内を配布して希望をとりますのでお待ちください。

校内にポスターも掲示していますので，ぜひ見てみてください。

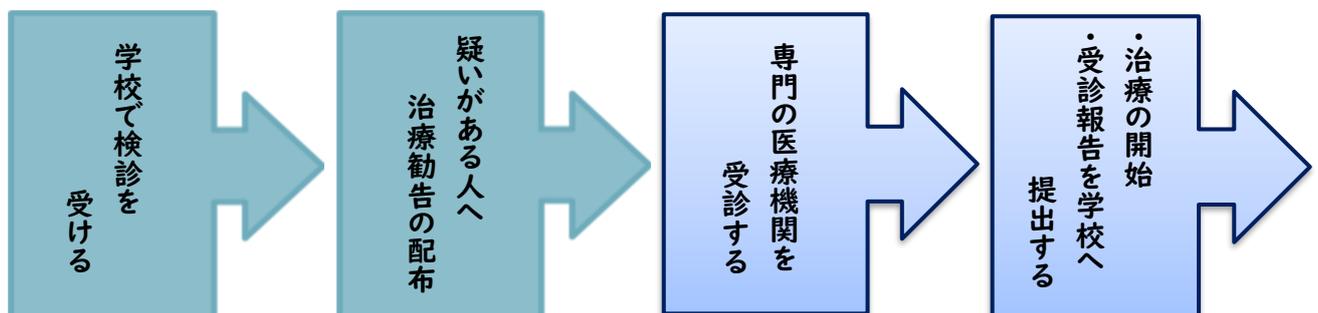
## 学校検診が終了しました

学校で行う，定期的健康診断が終了しました。

学校検診で所見があった生徒は各家庭宛てに治療勧告を配布します。

学校検診は疑いがある人を見つけるためのものなので，これで診断がされたというわけではありません。

所見があった人は専門の医療機関へ行って検査を受けるようにしてください。



6/4~6/10

# 歯と口の衛生週間



6(む)月4(し)日~6月10日は「歯と口の衛生週間」となっています。  
歯や口の中を大切にできていますか?いまいちど見つめ直してみましょう。

## 歯科検診で聞こえるアレコレ

\*「歯式」と言って歯科検診のときに歯科校医さんが共通で使っている言葉です。

【/(斜線)】 …これまで一度もむし歯になつたことのない健康な歯。

【CO(シーオー)】 …むし歯とは判断できないが、危険性がある歯。より丁寧な歯磨きが必要。

【C(シー)】 …すでにむし歯になっていて治療が必要な歯。

## 気をつけて!!

### 歯周病にご注意を

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。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。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、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、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ!

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

## 正しい歯みがきで

### 歯周病を防ごう!!

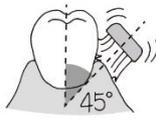
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



### 歯肉炎は歯みがきで治ることも

① ななめ45度に歯ブラシを当てる



② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

## もしものときの

### 対応の仕方は…?

#### 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするの、絶対ダメ!



#### 歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

## 防災訓練が実施されました

5月23日(木)に地震発生を想定した防災訓練が実施されました。

今回、川崎校保健委員会の皆さんがけが人の搬送・応急手当を実演してくれました!

もしも目の前で誰かが倒れていたり、大けがをしていたりしたら…

どうか皆さんも勇気と冷静さ、応急手当の知識を持ち、命を救う行動をしてほしいと思います。



### 【担架での搬送】

乗せた人の足先を進行方向にする!



### 【直接圧迫止血】

清潔なガーゼで傷を圧迫 ※血液に触れないように!



### 【三角巾】

止血後、傷を保護!