



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年6月3日
No. 3

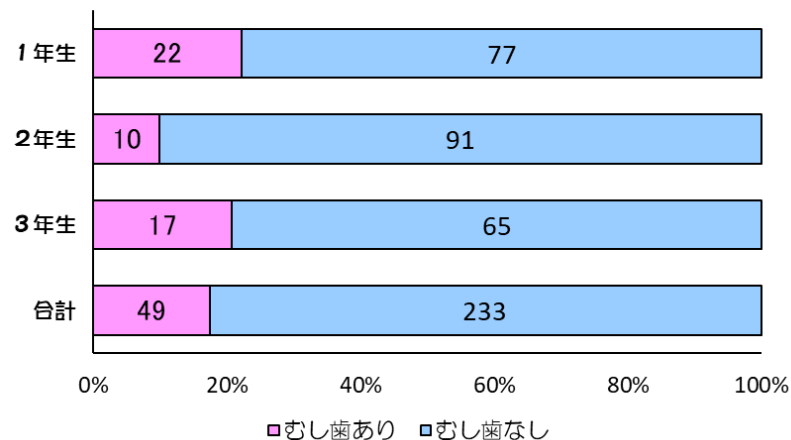
今年の5月は、早くから夏を感じさせるような暑い日が多かったですね。これから梅雨を迎え、気温に加えて湿度も高くなってきます。運動や入浴で体を暑さに慣らし、熱中症に負けない体をつくりましょう。

6月は歯と口の健康週間があります。歯科健診でも歯垢の付着があった人が半数以上いました。この機会に、歯みがきを見直してみましょう。また、むし歯の疑いがあった人は早めに受診をしてください。

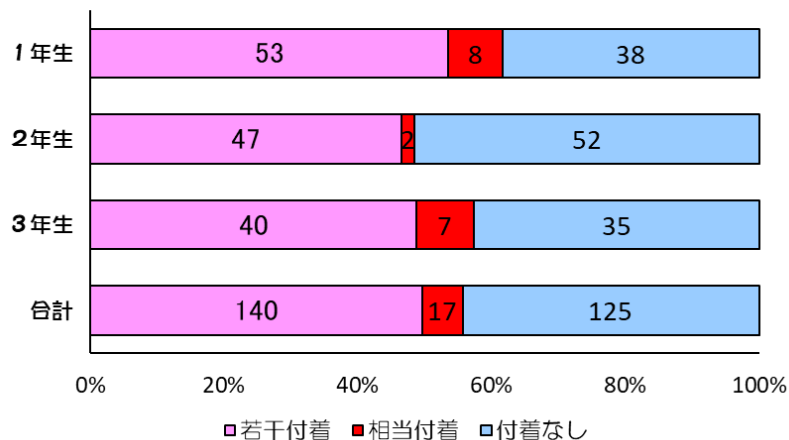


歯科健診の結果をお知らせします

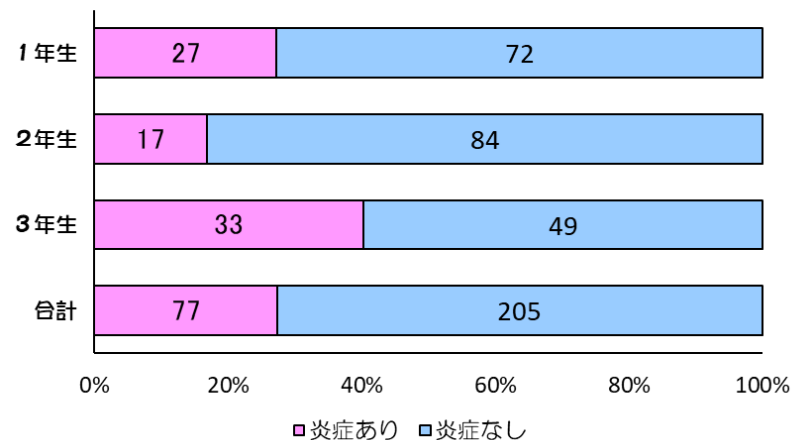
むし歯状況



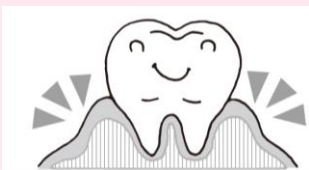
歯垢付着状況



歯肉炎状況



歯周病はこうやって進行する！



健康な歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある



① 歯垢がたまり炎症が起これ、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる



② すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨が溶け始める



③ 歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いた頃には進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割！？

むし歯や歯周病の原因となる歯垢。予防の基本は歯みがきですが、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は、歯垢がたまりやすい歯と歯のすき間に歯ブラシの毛が届きにくいから。

そんな歯と歯のすき間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なのですき間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯のすき間が広い場合は、歯間ブラシがおすすめです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせると言われています。夜だけでも、歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は、気温が高く太陽が照りつける日だけでなく、ジメジメとした湿度が高い日も危険が高まります。

私たちの体は熱いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するときには体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなるうえに、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をするときは、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の対策を徹底しましょう。

