

保健だより

令和8年6月

西条市立東予西中学校 保健室

市総体が終わり、テストや各学年の行事が続きますが、今月下旬には薬物乱用防止教室を行います。1学期には様々な健康診断が行われ、受診が必要な人には文書で通知しています。また、歯科健診の結果を配布しました。治療の必要な人は、時間を見つけて受診するようにしましょう。

これから本格的に体育や部活動時の熱中症が心配な時期です。多めの水分を持参し、早めに水分補給をするようにしましょう。体育ではプールも始まります。必ず朝食を食べて登校しましょう。

6月は歯と口の健康月間です！！

歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

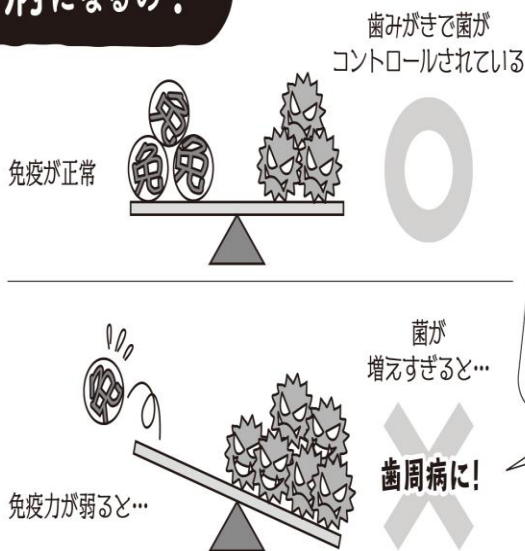


歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なものはこれ！

- 規則正しい生活で免疫力を保つ
= 歯周組織の防御力をUP
- 菌みがきで口の中の清潔を保つ
= 菌の攻撃力をDOWN

「cure」から
(治す)

「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

豆知識

歯周病

×

〇〇〇

口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。