

令和7年6月の保健目標

歯を大切にしよう

令和7年6月2日

西尾市立福地中学校 保健室

6月は梅雨の季節ですね。雨の日が多くなることが予想されます。雨の日は、傘やカッパで視界がいつもより狭くなります。より一層けがや事故に気をつけましょう。

また、気圧の変化や湿度の高さから、頭痛が起こりやすく、熱中症にも注意が必要です。規則正しい生活を心がけ、こまめに水分補給をしましょう。

6月23日(月)は歯科検診



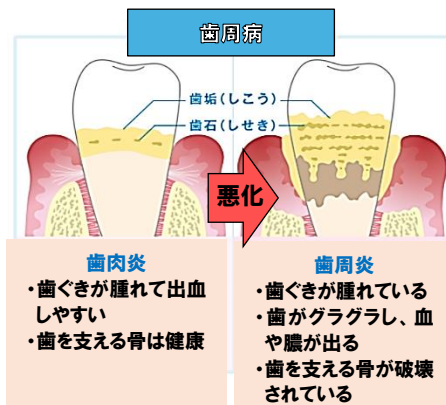
日本人の歯を失う原因ランキング

1位 歯周病

2位 むし歯

3位 破折 (ほとんどがむし歯の悪化で神経をとった歯)

2018年の全国抜歯原因調査結果より



歯周病は、歯の周りの歯ぐき(歯肉)に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。自覚症状が少ないため、気がつかないうちに症状が進行し、膿が出たり、歯がグラグラしたりと、場合によっては、歯を抜かなければならなくなってしまう病気です。

あなたの歯ぐきは大丈夫!? 歯周病の見分け方4つのポイント

※歯周病とは、歯肉炎と歯周炎の総称です。歯肉炎は歯周病の初期の変化で、放置するとあごの骨が溶けて歯がグラつく歯周炎に移行します。

で囲まれた歯と歯の間の歯ぐきを見てみましょう!



健康的な歯ぐき



歯周病(歯肉炎)

ピンク色

色

赤っぽい・赤紫色

引き締まり弾力がある

感触

腫れてプヨプヨしている

歯と歯の間に入りこんでいる

形態

丸く厚みをもって膨らんでいる

出血しない

出血

出血する

ひとこと
コメント!

1つでも当てはまったらあなたは歯周病かもしれません。
痛みがなくても、一度、歯科医院を受診してみてくださいね。



2024.10

公益財団法人 ライオン 歯科衛生研究所

【歯周病の予防策】

- ① 就寝前・起床時の歯磨き
- ② デンタルフロスや歯間ブラシの使用
- ③ パス法(歯ブラシの毛先を歯面に45°に当て、毛先をポケットに挿入し微振動させる)
- ④ 一歯ずつの縦みがき(毛先を歯面と歯肉に垂直に当てて磨く)



「マイナス思考」から抜け出すには？



物事を自分にとって悪い方向に考えてしまう「マイナス思考」は、無意識な「心の癖」が原因かもしれません。あなたもマイナス思考に考える癖がついていませんか？

マイナス思考になりやすい「心の癖」6つ

①一般化のし過ぎ



Aさんから返信が来ない…、
じゃあこれからBさん、Cさん
もう誰も返信してくれないかも。

1つ悪いことがあると、全部悪くなってしまういませんか？

②白黒思考



すぐに返信をしない
Aさんは悪い人だ！！

物事を「白・黒」「良し・悪し」「好き・嫌い」など、二者択一で考えていませんか？

③べき思考



SNSの返信は早くするべき！！
既読にしたらすぐに返すべき！

「～すべき」「～すべきではない」と考えると、他者との違いや失敗を受け入れづらくなります。

④自己批判



返信しにくい内容を送っちゃった私、
最悪じゃん…。

何でも自分のせいだと思わなくてよいのです。

⑤心の読みすぎ



私のこと迷惑に思っているに
違いない…。

相手のことは相手に聞かないと分かりません。

⑥先読みのし過ぎ



Aさんは、この先ずっと私と
連絡をとりたくないのかな…。

根拠がないのに悲観的な結論を出す必要はありません。

「心の癖」が強い場合、柔軟な考え方ができず、前向きに考えにくくなります。
自分のマイナス思考になる「心の癖」に気付いて修正すると、前向きに考えられるようになっていきます。少しずつ意識していきましょう。



松本恒 「心と体 保健総合大百科<中・高校編>2024」参考

健康診断の結果をお返ししています。

視力、聴力、内科、耳鼻科、眼科の受診のすすめを発行しています。



聴力、内科、耳鼻科、眼科 (黄色紙の受診のすすめ)	異常のみられる生徒にお知らせを出しました。 ⇒ <u>医者からの許可がないと、プールに入ることができません。</u>
視力 (クリーム色紙の受診のすすめ)	視力がB以下の生徒にお知らせを出しました。