

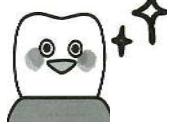


豊田市立井郷中学校 保健室

★今月の保健目標★
「自分の歯の健康状態を知ろう」

東海地方も梅雨入りをし、雨の日が増えていますね。この時期はどうしても湿度が高くなりやすく、ジメジメ過ごしにくい日が続きます。湿度が高くなると、「胃腸が弱る」といわれており、これからは時期は食中毒と合わせて胃腸の健康に注意していきたいですね！

「みがいている」から「みがけている」へ



今月の保健目標にあるように、みなさんは自分の歯の状態をチェックしましたか？ 保健室では、今年度の井郷中学校の歯科検診の結果をまとめています。あることに気づきました。それは…

むし歯になっている人よりも、歯肉炎になっている人の方が多い！！

	1年生	2年生	3年生
むし歯のある人	3. 2%	3. 8%	6. 0%
歯肉炎になっている人	26. 9%	38. 1%	35. 3%

どの学年でも、むし歯のある人は数名で、それよりも歯肉炎（歯ぐきが赤くはれている状態）になっていると検診で言われた人が目立つことが分かりました。

歯肉炎の大きな原因是、歯垢によるものです。歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間はみがき残しができやすいので注意が必要です。特に歯と歯の間は、歯ブラシだけでは磨ききれないこともあります。デンタルフロスや歯間ブラシを活用することもおすすめです。これを機に歯と口の健康を保てるようになりたいですね。

プール学習を安全に楽しむための注意

6月下旬からは水泳の授業が始まります。水の中では、自分の体が思うように動かないこともあります。特に熱中症には注意が必要です！ 水の中だからと安心してはいけません。水泳は体力の消耗が激しいことや炎天下での活動のため自分では気づかないうちに熱中症になってしまうケースがあります。自分の体調管理に心がけましょう。



そしてもう一つ。『つめ！長くなつてないですか？切つてますか！？』