

# 保健だより

6月号



伊勢崎清明高等学校 保健室

今年度の定期健康診断の結果はどうでしたか？ 検診結果で受診の必要があると指導があった人には“受診のお知らせ”を配布しています。検査結果の内容を確認しましたか？ 学校の健康診断には、①健康状態を把握する、②健康課題を明らかにして健康教育に役立てる という2つの役割があります。今回は病気や異常の疑いが特に見つからなかった人も、自分の体の状態と向き合い、「健康的な生活を送るために…」 「病気やケガをしないために…」と考える機会としてみてください。すでに受診を済ませ、「受診報告書」を提出してくれた人もいますが、まだの人は医療機関で医師の診察を受け、早期発見・早期治療で自身の健康状態を維持しましょう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

標語 “一生を 共に歩む 自分の歯”



歯科検診では、歯並び、歯肉炎、歯垢や歯石の付着、むし歯の有無、口腔内の疾病異常などを見ていただきます。毎年、清明生の4割の人が“歯肉炎または歯肉炎の疑い”で受診勧告を受けています。

学校歯科医の須田先生からは、「歯みがきが上手にできていない人が多いように見受けられる。夜寝る前の歯みがきをしっかり行い改善してほしい。」とご指導していただきました。

歯肉炎や歯垢の付着は歯みがきで予防することができます。正しい歯みがき習慣を身につけ、自分自身で歯と口の健康を手に入れましょう。生涯を健康に過ごすために“歯と口の健康を保つこと”はとても大切です。

### 歯肉炎って…どんな病気??



歯肉炎とは、歯周病の中でも初期の段階で、歯茎に炎症が起きている状態をいいます。歯茎が腫れたり、歯磨きのときに血が出たりという症状が見られます。歯肉炎は、しっかりケアすれば症状は治まってきます。しかし、歯肉炎の状態が長く続くと、歯が抜けてしまいます。口臭の原因にもなります。

### 歯周病の直接的な原因は “歯垢（プラーク）”！

【健康な歯茎】



色 ⇒ 薄いピンク色  
形態 ⇒ 歯と歯の間に入り込んでいる  
感触 ⇒ 弾力性に富み、引き締まっている  
出血 ⇒ 出血しない

【歯肉炎】

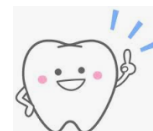


歯周病の疑いには  
こんな症状も…



色 ⇒ 赤みを帯びる  
形態 ⇒ 丸く厚みを持って膨らんでいる  
感触 ⇒ 腫れてプヨプヨしている  
出血 ⇒ 軽い刺激でも出血しやすい

## 正しい歯みがき習慣で、歯肉炎・歯周病を予防できる!



歯周病やむし歯の原因となる歯垢(プラーク)は、生きた細菌の塊です。歯とほぼ同じ乳白色で水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいをするだけでは取り除くことはできません。しっかり歯みがきをして、この歯垢(プラーク)を取り除くことが大切です。

- ☆ 歯の表側、裏側、噛み合わせの面と、分けて磨くようにしましょう。
- ☆ 磨き残しを防ぐため、歯磨きする順番を決めてから磨きましょう。
- ☆ 寝る前に15分ぐらい時間をかけて磨きましょう。



**“夜寝る前の歯みがき”がとても大切!**

~80歳まで自分の歯を20本保てるように!~

**時間をかけてやさしく丁寧にブラッシングをしましょう!**

## **カタリン・カリコ博士** ~新型コロナワクチンの技術のパイオニア~

新型コロナウイルスの発症と重症化を防ぐ「切り札」と期待されるワクチンの一つ「mRNA ワクチン」に欠かせない技術を開発したことで知られ、世界的に注目される科学者“カタリン・カリコ博士”。

「mRNA ワクチン」は、ウイルスとの闘いを根本から変える驚異的な成果を上げ、接種が進んだ国では普通の生活に戻りつつあるところもあり、ワクチンの効果は確認されています。ワクチンはパンデミック収束への希望となっています。

日本各地で医療従事者、高齢者の方への接種が進んでいます。群馬県では、11月中に県民全員のワクチン接種が終えられるように計画が進んでいます。接種対象年齢も16歳から12歳に引き下げられました。安心した日常を取り戻せる日は近くまで来ていますね♪

### **【入手困難で必要な方には“生理用品”をお渡しします】**

最近、コロナ禍で経済的に困窮する人が急増したことを背景に、生理用品の購入が困難な状況に陥る「生理の貧困」の話題が各メディアで取り上げられ、全国で生理用品の無料配布や割引を行う自治体や民間企業が増えるなど、支援の輪が広がっています。

また、生理に関する問題は貧困だけの問題ではなく、家庭環境や自分の性について悩みを抱えている人が生理用品を購入しづらいことも現状です。

群馬県ではこのような様々な事情で生理用品を用意することが難しい人へ、生理用ナプキンを無償で提供する取り組みを開始しました。

本校では、保健室の東・西側の女子トイレに設置しましたので、様々な事情で入手困難なときは活用してください。経済的理由や家庭環境で生理用品が購入しづらい場合、自身の心とからだについて悩みや不安を抱えているときには、一人で悩まずにいつでも保健室に相談に来てくださいね♪