

ほけん便り No. 3



令和3年6月18日

担当 3-2 北野・豊村

歯科検診結果を確認してください!



むし歯になりそうな歯

CO

よく磨けば元に戻る

むし歯

C

治療が必要

検診していただいた早岐先生によると「波高生にはむし歯は少ないが歯ぐきの状態が悪い人が多い。ブラッシングがうまくできていないのではないか」というお話でした。これらの状態はいずれも放っておいて治るものではありません。歯科医院で専門的なブラッシング指導を受けましょう。

軽い歯肉炎

GO

歯ぐきが少し腫れている

治療が必要な歯肉炎・歯周炎

G

治療が必要な歯ぐきの病気

歯石

ZS

歯垢が石のようになっている

熱中症を予防しよう!

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し脳への血流が悪くなることにより起こる

特徴

めまい・一時的な失神・顔面蒼白
脈は速くて弱くなる

熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下した時に起こる

特徴

筋肉痛・手足がつる
足、腕、腹部の筋肉がけいれんする

熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になることにより熱疲労の症状が起こる

特徴

全身倦怠感・悪心・嘔吐
頭痛・集中力や判断力の低下

熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたしたときに起こる

特徴

体温が高い・ふらつく
意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない等）やショック状態になる場合もある

熱中症予防対策

- ・こまめに水分補給しよう。
- ・エアコン・扇風機を上手に使用しよう。
- ・暑いときは無理をしない。
- ・塩分をほどよく摂ろう。
- ・睡眠環境を快適に保とう。
- ・日頃より丈夫な体作りに努めよう。
- ・マスクは状況に応じてこまめにはずし、暑さ調節をしよう。

暑い季節は

水分と塩分を上手に
補給してください!



保健室より保護者の皆様へ

●いよいよ本格的な夏の到来です。

毎年梅雨明けと同時に、慣れない暑さの影響で体調を崩す人が急増します。

すでに、体育の授業のあとや部活動時、頭痛や吐き気等、熱中症と思われる来室者がみられます。

熱中症の予防のためには暑さに負けない体づくりが必要です。

コロナ禍で運動不足気味の人も多いと思われそうですが、これからの暑い季節を健康に過ごすよう、ぜひご家庭でも、栄養・運動・休養それぞれの面からバランスよくサポートしてください。

熱中症予防対策としてお願いしたいこと

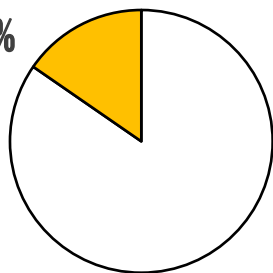
- ・朝の健康観察（検温の確認）をお願いします。
- ・朝食を摂らせてください。
- ・水分は家庭から持参させてください。体育や運動部活動時は塩分入りのものをお勧めいたします。
- ・夜は早めに休ませてください。



●歯科検診が終わりました。

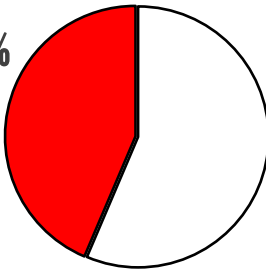
C（むし歯保有者）

15%



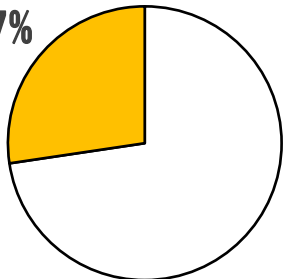
CO（虫歯になりかけ）

44%



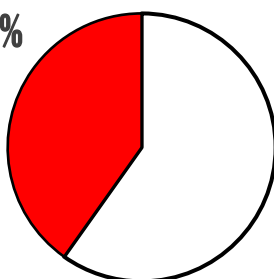
GO・G（歯ぐきの炎症）

27%



ZS（歯石）

40%



学校歯科医による歯科検診が終わりました。

結果のお知らせはもうご覧になられましたでしょうか。検診時のブラッシングの状況は大変良好で、ほとんどの生徒の歯に、歯垢の付着は見られませんでした。

本校のむし歯保有率は15%ですが、虫歯になりかけの歯（CO）を持つ生徒は全体の44%と、高い値が出ています。歯ぐきに炎症が見られる生徒（GO・G）は27%、歯石の沈着が見られる生徒（ZS）は40%に上ります。

むし歯や歯垢は少ないのに、歯ぐきの炎症や歯石の沈着が多くみられるという今回の結果を見ると、検診の時は丁寧に歯が磨けていましたが、日頃の歯の磨き方にはまだ問題がありそうです。歯と歯の間や歯の根元までうまくブラシが届いていないのかもしれない。

治療の勧めを確認されましたらできるだけ早めに歯科医院を受診し、今のうちに「正しい歯の手入れ法」を身につけることにより歯周病を予防して、生涯にわたる歯の健康に近づきましょう。