

# 保健だより

11月号



《 11月の保健目標 》  
姿勢を正しくしよう!

令和5年11月24日

川口市立安行中学校保健室

朝晩はかなり冷え込むようになりましたね。この時期は一日の気温差が激しいため、体調を崩してしまう人が多いです。また、インフルエンザや風邪がさらに感染しやすくなる時期でもあります。規則正しい生活をおくり、手洗い・うがいを心がけて体調を整えましょう。

11月8日は「いい歯の日」でした。80才になっても歯を20本たもてるように、口の中も健康でいられるようにしましょう!



はあび 歯美ちゃん

## 歯肉のチェックをやってみましょう!!

### 歯肉のチェック



- ・うすいピンク色
- ・引きしまってたいてい
- ・歯と歯の間にしっかりと入りこんで三角形に見える
- ・出血しない



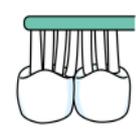
- ・赤っぽいむらさき色
- ・はれてブヨブヨしている
- ・丸く厚みを持ってふくらんでいる
- ・歯みがき程度の軽いしげきで出血する



### 歯肉炎の改善は“歯みがき”



歯の表側・裏側



おく歯のかみ合う面



前歯の裏側



## 保健委員会 歯科保健の取組 \*ポスターを作成しました!\*

保健委員会では、「給食後の歯みがきの強化」を目指して、ポスターを作成しました。保健委員が作成してくれたポスターは、校内のあちこちに掲示しています。また、美術部有志も素晴らしい掲示物を作成してくれました!

1年生は11月28日、2年生は12月14日が歯科健診です。\*3年生は16日に終わりました。おし歯があった人は必ず歯科医へ受診しましょう!



美術部有志が作成してくれました!

# 学校医による歯科保健授業が行われました

学校歯科医 たのうえ歯科医院 院長  
歯科衛生士  
歯科助手

田上浩三先生  
篠田美結先生  
田島絵里奈先生

学校歯科医の先生方には、本校歯科保健の取り組みに多大なるご協力をいただいております。



## 《11月15日(水):2年生》

- ・2大疾病…むし歯と歯周病は国民病と言われ、永久歯はしっかり手入れをしないと将来歯を失う可能性があります。
- ・矯正で歯並びが良くなると、横顔や笑顔が変わってきます。矯正に手遅れはありません。

## 《11月17日(金) 1年生》

- ・大人になって後悔すること…「歯を大切にしておけば良かった」多くの患者さんがそうお話します。
- ・歯科内科医という考えを大切にしています。  
※歯科内科医→歯を守る考え方を教える。

※3年生は来年3月に予定しております。



## ノーマディア週間が終わりました!!

皆さんは、1日にどのくらいテレビを見たり、スマホ、ゲームをしていたりしていますか？長時間テレビやゲームに接していると、生活リズムの乱れ、コミュニケーション能力の低下など、身体に様々な影響があります。

ノーマディアの取組は、電子メディアを完全に排除するものではありません。電子メディアに上手に触れることで、過度な接触時間を減らし、自分自身の時間・家族での団らん・人と人とのつながりの時間を大切にしようというものです。これからもノーマディアを心掛けましょう。



～保護者の皆さまへ～

☆☆ご家庭でもていねいな歯みがきを心掛けましょう☆☆

《定期的に歯科医での健診を受けましょう》★学校歯科医 田上先生の授業を終えて…

国民病と言われている「むし歯」「歯周病」は、永久歯をしっかりとケアすることで防ぐことができます。60代になり、一番後悔することが、「歯の治療・ケアをしてこなかったこと」だそうです。田上先生のお話をお聞きして、私の両親も同じことを言っていたのを思い浮かべました。中学生期は、小学生期のように乳歯から永久歯の交換が行われることもなく、口腔内に対する気づきが希薄化する時期になります。むし歯は歯医者さんへ受診しないと治りません。秋の健診で受診が必要な人は、必ず受診をしてください。よろしくお願いいたします。