



# 保健通信 6月



No.3

2025. 6. 3 (火)  
白井市立白井中学校  
養護教諭

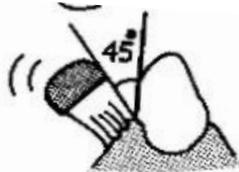
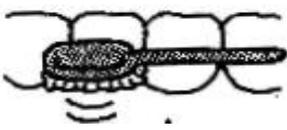


6月は梅雨のシーズンです。ここ数日は涼しい日が続きましたが、湿度が高く蒸し暑い日と冷たい雨が降る肌寒い日があり、寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調整を行い、快適に過ごせるよう考えましょう。

また、雨が降ると湿度が高くなり、学校の廊下は大変滑りやすくなります。室内での過ごし方、廊下や階段の歩行について、気をつけましょう。



歯科検診が終わり、所見のあった人には「歯科健康診断結果のお知らせ」をお渡ししました。昨年度同様、う歯（むし歯）があると診断された生徒は少ない状況でしたが、「軽度の歯肉炎」と診断された生徒は約14%という結果でした。軽度の歯肉炎は丁寧なブラッシングで改善できます。



歯ブラシを45度の角度にあて、左右に細かく動かす。

歯と歯肉の間

◆歯肉炎予防のためのブラッシングを丁寧に行いましょう◆



## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています\*。

### 歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

### 毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についての歯垢（細菌の塊）歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



## ◆熱中症を予防しよう◆大切なのは・・・

スポーツドリンク推奨



☆睡眠☆



☆食事☆



☆準備☆



◆休憩◆  
☆水分補給☆



暑さに  
少しずつ慣れよう

◆毎日、水筒を忘れずに持って来ましょう◆