



6月の保健目標  
・歯と口の健康について  
考えよう！

南城市立佐敷中学校  
保健室  
2024. 6



沖縄地方はひと足先に梅雨が明け、気温もいっしょに上がり真夏のような暑い日が続いていますが、体調崩していませんか？まだ暑さに慣れていない今の時期は、体調も崩しやすく、特に熱中症には十分注意が必要です。コロナやインフルエンザ、溶連菌などの感染症も流行っている為、マスクをつけて感染症対策をしている生徒も多いですが、少しでも熱中症かな？と感じたときはマスクを外し、こまめな水分補給、涼しい場所での休憩をとるようにしましょう！

### 令和6年度 歯科検診の結果

| 未処置者(C)        | う歯なし            | 処置完了者           |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 87名<br>(23.3%) | 170名<br>(45.6%) | 114名<br>(30.6%) |

昨年より、う歯なしの生徒が増えていました。  
(昨年42.3%→45.6%)  
しかし、歯垢がしっかり落とせていないひとが多くいました。磨き残しがないよう丁寧な歯みがきを心がけて健康な歯をいつまでも大切にしましょう！  
虫歯のある人は早めに治療へ行きましょう！

### 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

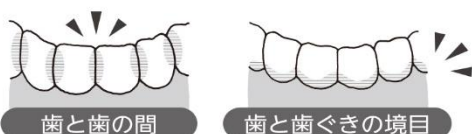
歯ぐきが腫れて歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも。

歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつつけ隊  
秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

その症状  
**熱中症** かもしれません

暑い日、外での活動中にこんな症状が現れたら、しらすうちに、『熱中症』になっているかも！？  
命に関わる危険もあるので、夏場はとくに注意しましょう！



めまい、顔のほてり



こむら返り



だるさ、吐き



高体温

### 熱中症予防の原則！

- 気象情報を把握しておく！
- こまめに水分＆塩分補給！
- 服装をチェック！  
(通気性、吸湿性の高い服を選ぶなど)
- 体を暑さに慣らしておく！
- 体調を整える！  
(十分な休養・睡眠・バランスのとれた食事)
- 具合が悪い時は早めに対処！