

ほけんだより



石川県立中島高等学校 保健室

歯科検診結果

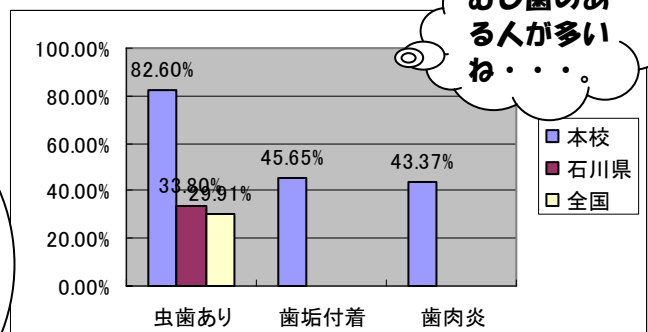
歯科検診の翌日に結果をお知らせしました。すでに1人の生徒から「受診票」が返ってきました。紙はないけど、治療が済んだという人も教えてくださいね。

一日でも早く治した方が「痛くなくて」「短期間に」「安く」終わります。むし歯はそのままにしておいても治りません。このままでは、みんな将来は総入れ歯になってしまうよ。さあ、今日から治療を始めましょう！！



学校歯科医より

歯肉炎の生徒が多いですね。歯と歯肉の境目は歯垢が残りやすいです。歯ブラシをしっかりと当てて、時間をかけてブラッシングしましょう！



むし歯のある人が多いね...

※本校は今年度、県と全国は昨年度のデータです。
歯垢と歯肉は本校のみのデータです。

ブラッシングで歯周疾患を防ごう

鏡で自分の歯肉チェックをしてみましょう

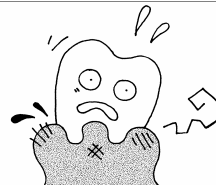
歯肉炎とは

歯と歯肉との境目にたまった歯垢の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。



健康な歯肉

うすいピンク【色】赤っぽい



歯肉炎の歯ぐき

ひきしまって、ピチピチしている【感触】はれていて、フヨフヨしている

歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる【かたち】丸く厚みがあって、ふくらんでいる

出血しない【出血】指で押したり歯みがきなどの刺激でも出血しやすい

歯肉炎は、進行すると歯を支えている骨がとけて最後には歯が抜け落ちてしまいます。

☆ブラッシングは齲蝕(むし歯)予防だけではなく歯周疾患予防のためにも大切です。

「G」に○が付いていた人へ

Gは齲蝕と同じくらい深刻です。歯石は自分では取れません。今すぐ歯医者へゴー！！

「GO」に○が付いていた人へ

丁寧な歯みがきをすれば数日で健康な歯肉にもどります。出血は歯肉炎のサイン、出血をおそれずブラッシング(歯肉のマッサージ)をしましょう。

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。食中毒を防ぐためには、菌を…



この **3原則** が大切です。冷蔵庫では菌の増えるスピードが落ちるだけで、菌を殺すわけではありません。過信しすぎず、食品は早めに食べるようにしましょう。

食中毒対策 お弁当作りのポイント

☆冷ましてから詰める

温かいうちに詰めずに、よく冷ましてから詰めましょう。

☆材料は水分の少ないものを

食中毒菌は水分が多いほど繁殖しやすいので、お弁当に入れる材料は、水分の少ないものを選ぶか、煮詰めるなどして水分を飛ばしておきましょう。

☆必ず加熱を

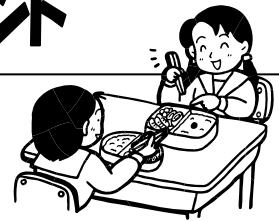
十分に加熱することで、ほとんどの食中毒菌を殺すことができます。前日のおかずを使うときは、もう一度加熱しましょう。また、電子レンジを使うのも方法の1つです。

●夏のお弁当にお勧めの食材

【酢】 酢の酸は食中毒の原因の細菌の増加を抑える働きがあります。

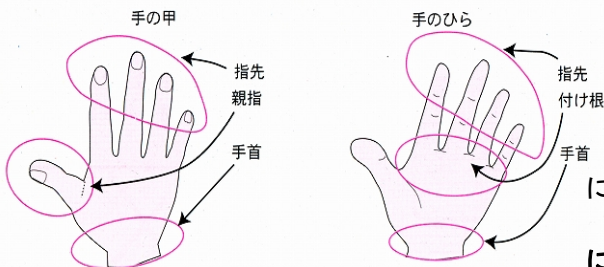
【梅干】 梅干は食品の腐敗や食中毒菌を抑える働きがあります。

【生姜】 生姜は細菌に対して抗菌作用があります。



しっかり手洗い！！

汚れが残りやすい所



食中毒・風邪・新型インフルエンザの予防には手洗いが大切です。手洗い場にはある手洗いの方法を見て、正しい手洗いをマスターしましょう。

手洗い前の準備

- ・爪は短く切っていますか？
- ・マニキュアは塗っていませんか？
- ・時計や指輪をはずしていますか？

石鹸などでよく泡立てて、汚れが残りやすい所は特に念入りに洗いましょう。

洗った手が水に濡れたままだとウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になります。きちんと手をふきましょう。

ハンカチを持っていない人がたくさんいます。必ず毎日持ってくるようにしましょう。