

# 保健だより

令和5年6月14日  
清瀬市立清瀬中学校  
保健室

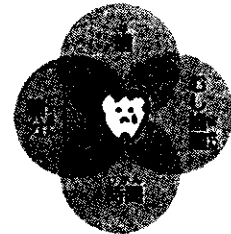
運動会や期末考査などが終わり、新しい学校、クラスにも慣れてきた頃でしょうか。落ち着いて学習に取り組めると良いですね。

天候や気温が安定しないこの時期は、自律神経の働きが乱れて体の機能をうまく調整できないため、疲れやすく、体調不良を起こしやすくなるとわれています。疲れをそのままにして過ごしていると、さらに、自律神経の働きは乱れていきます。こんな時は意識して規則正しい生活を心がけてください。

## ◆6月の健康診断◆

【15日（木）歯科検診（全学年）】

ていねいに歯磨きをしてきてください。



### ▶ 歯科検診ってなにを調べるの？

むし歯があるかどうかはもちろん、歯や歯ぐきの状態（歯垢・歯石）、歯並び・かみ合わせ・顎関節などを調べます。

### けんしん 検診のときは…

みがき残しがないように、しっかり歯みがきをしておこう



「C」  
むし歯

歯に穴があいた状態です。これ以上悪くならないように治療が必要です。



「G」 歯肉炎

「GO」 歯肉炎になりそう

歯肉炎は歯垢が原因で、歯ぐきが赤く腫れ、ぶよぶよしていたり、押すと血が出る症状の病気です。このまま放っておくと歯周病となり、最悪の場合歯が抜け落ちてしまうことがあります。



「CO」  
要観察歯

歯の表面に白濁や褐色の斑点が見られたり、歯のみぞに色が付いている状態は、むし歯の初期症状です。



歯垢・  
歯石

歯の表面に磨き残しから細菌が繁殖して「歯垢」がたまり、それが固まって「歯石」となり、むし歯や歯肉炎のもとになります。



「O」 治療済みの歯

一度むし歯になった歯ですがきちんと治療が終わった歯のことです。

## むし歯ができる4つの条件

むし歯を防ぐには、次の4つの条件がそろわないようにすることが大切です。

- ① 歯…生まれつき歯の質が弱い、歯並びが悪いなど
- ② 糖分…砂糖の入った甘いものが好きでよく食べるなど
- ③ むし歯菌…歯垢がついている、みがき残しが多いなど
- ④ 時間…食事の後に歯みがきをしない、だらだらと食べ続けるなど

甘いものをひかえめにする、しっかり歯垢を落とす、食後の歯みがきを忘れないなど、条件がそろわないようにしましょう！

## 涙の働き

悲しかったり、嬉しかったりした時などに流す涙。でも、実は、このような時でなくても、私たちの目の表面にはいつも涙があり、次のような大切な働きをしています。

- 目を乾燥させなおようにうるおす
- 目に酸素や栄養を与える
- ゴミなどを洗い流す
- バイキンなどの外敵から目を守る



そして、涙を目の表面にいきわたらせているのが「まばたき」です。まばたきは、ゲームやパソコンの画面などを集中して見ている時に回数が減りやすいので、注意しましょう。

## 口呼吸と鼻呼吸

「いつも口がぽかんとあいている」「食べる時に音をたてる」「朝起きるとのどが痛い」…。もし、思い当たることがあれば、口呼吸をしている可能性があります。

最近では無意識のうちに口呼吸する人が増えていると言われていますが、本来、呼吸とは「鼻」でするものです。

では、なぜ、口呼吸ではなく、鼻呼吸がよいのでしょうか。

### 《口呼吸》

かわいた空気が口から肺へと送られます。口の中やのどの粘膜が乾燥し、ほこりや細菌、ウイルスなどの異物も直接、体内に入ってしまう。



### 《鼻呼吸》

鼻毛や鼻の粘液がほこりや細菌、ウイルスなどを取り除きます。

また、吸い込んだ空気をあたためたりしめらせたりして、肺の負担を少なくします。

