

えがお 6月号

川口市立岸川中学校
保健室
平成29年6月5日発行

制服も夏服に変わり、学校の中が涼しいな雰囲気になりました。衣替えは、なんと平安時代から続く伝統ある習慣で、衣月の季節や色を涼しいものに替え、高温多湿な日本の夏を少しでも涼しく過ごす工夫から生まれた習慣です。



色に30℃近い気温になる日があったり、また梅雨入りすれば急に月も寒くなる日もあります。衣服を上手に調節して体調を崩さないよう気をつけましょう。6月にもたくさん行事があります!!

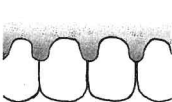
歯ぐき、元気ですか!?

歯周病に注意しよう!

歯周病とは、細菌感染によって歯ぐきに炎症が起る病気です。

⇒ ⇒ ⇒ 歯周病はこんなふうに進行します ⇒ ⇒ ⇒

歯と歯ぐきの間(歯周ポケット)に汚れがたまり、細菌が繁殖。炎症が始まる。



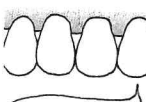
歯ぐきが赤くはれる

歯みがきで血が出る

歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖。歯を支える骨(歯槽骨)が溶け始める。

硬いものがかみにくい

口臭が出る



歯ぐきがやせてくる

歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラと抜けてくる。

歯が自然と抜け落ちる

歯を抜く治療が必要



歯周病自己CHECK!!

- 朝起きたときに口の中がネバネバする。
- 口のおいさが気になる。
- 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 歯ぐきがムズムズする。
- 食べものが歯にしこまりやすい。
- 歯が長くなってきた。
- 硬いものがかみにくくなった。

☆3つ以上当てはまる人は、歯周病の可能性が高いです!



自分の口の中の様子を、普段から鏡でチェックしましょう!

歯・口の健康標語コンクールを行いました

毎年恒例となっている歯・口の健康標語コンクールで選出された作品を紹介! 皆さま、毎年たくさん作品を提出してくださりありがとうございます。いつも今年選ばれた方も、来年度ももちろん実をしますので、是非参加して下さいね!

川口市の標語コンクールへの出品作品(代表6名)

大切に 一つ一つが 大事な歯 1-1 石塚 敦也	口内と 校内どちらも ピカピカに 1-1 本村 偉大	いつまでも 元気いっぱい 体と歯 1-2 熊木 心渚
白い歯は 僕らの努力の 証だね 3-1 橋口 雄希	届けます 今の歯私の 未来まで 3-1 加藤 詩音乃	口の中 見えないところから オシャレしよう 3-2 平尾 陽夏

入賞!!

☆保健室賞☆

歯みがきで お口スッキリ いい笑顔 (1-1宮越陽向)
歯ブラシで みがいてうれしい 歯の気持ち (1-1中山知与)
口内で 鳴り出すサイレン「歯を磨け」(1-2伊藤小夏)
歯がキレイ みんなの笑顔 輝くよ (1-2稲垣歩)
うまかった その後必ず 歯みがきを (1-3小野瀬拓馬)
きれいでしょ? 毎日磨いた 自慢の歯 (1-3黒澤優花)
きれいな歯 素敵な笑顔で ご挨拶 (1-3三嶋那奈)
歯をみがき 毎日健康 につこり笑顔 (2-2小林三祐喜)
白い歯は 笑顔の源 大切に (3-1大澤星来)
努力しよう あなたも私も 8ッピー2 (3-1田中友彩)
~80才まで歯を20本残す~
白い歯は 健康表す 象徴だ (3-2栗林歩優)
歯みがきで 歯石1つも 逃がさない (3-3澤海洋人)
食後のほみが忘れず、バイキン退治! (1-4栗本琉晟)

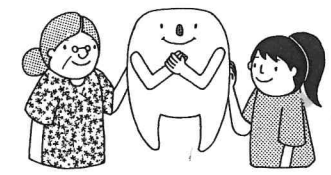
歯みがきは みんなの笑顔の 源だ (1-1大上咲貴)
白い歯は キミの笑顔の 手助けだ (1-2浅野佑奈)
歯がキレイ みんなの笑顔が まぶしいね (1-2田中菜々美)
歯は命 大事にしよう いつまでも (1-2小林佑太)
ミュートンズ 悪い悪い 口の敵 (1-3池田菜月)
丈夫な歯 自分の力で 守ろうね (1-3篠原梨代)
歯みがきは 体を守る 第一歩 (1-3佐滝巧樹)
自分の歯 自分で守って 白い歯に (2-2松田萌花)
歯みがきは 健康を守る 第一歩! (齊藤菜)
歯がきれい 自然と笑顔が あられるね (3-1平原星風)

歯みがきは 健康導く 第一歩 (3-2山本美幸)
歯みがきで 気分もスッキリ 良い調子!! (3-4佐々木美佑)
歯みがきを まいにち忘れずに 歯を大切に (1-4佐藤優太)

☆ユニーク賞☆

「きれいだなあ」見とれちゃうよ みんなの歯 (1-1野辺田彩)
焼肉の ミノも噛み切る つよ〜い歯 (1-3山下楓馬)
歯みがきで 心もスッキリ 歯っ歯っ歯っ (2-1遠藤優太郎)
白いもの? 豆腐と白米 私の歯 (2-2菅原叶)
むし歯キン バイバイキンして 心身シャキーン (3-2山本和奏)

保健室前にも掲示しています!



歯みがきしようキャンペーンを実施します

6/2(月)~16(金)の期間で歯みがき点検を行います。歯みがきソングを聴きながらみんなで楽しく歯みがきを行います。各自、歯ブラシの準備をお願いします!!

歯と口の健康週間