

健やかな泉



令和2年6月1日
牛久市立下根中学校
文責 倉嶋良子

6月に入り、梅雨の時期を迎えます。すでに、緊急事態宣言が解除され、分散登校が始まっています。半日の登校ですが、お子様は、学校での生活を順調に再開できているでしょうか。今後も通常通りの学校生活ができるようご協力お願いいたします。

引き続き感染予防のため、お子様がこまめな手洗いやマスクの着用、十分な栄養摂取や睡眠時間を確保できるよう声かけをお願いいたします。また、毎朝の体温測定も忘れずに行い、記録カードに記入してください。

学校でも、換気、消毒、3つの密（換気の悪い密閉空間、多くの人が密集、近距離での会話や発声）が重なる場を避ける等の感染拡大防止対策を継続していきます。



将来もずっと 健康な歯でいるために



大人が歯をなくす原因の1位は歯周病です。

むし歯よりも多いのです。今、歯周病は10代にも増えています。

歯垢の中には、歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。

歯周病は軽い「歯肉炎」と歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態です。

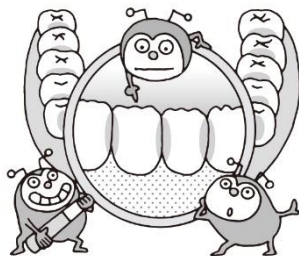
毎日、鏡で髪型を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。しかし、歯ぐきの状態を知ることは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすく、歯肉炎になりやすい時期でもあります。

軽い歯肉炎なら歯みがきで治ります。毎日の歯みがきと歯科医さんによる定期健診を受けることで歯肉炎を予防できます。

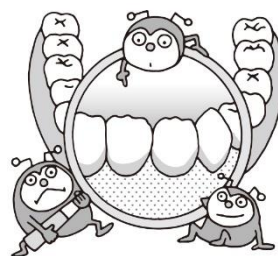
歯を守るために、それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切です。鏡で確認しながら、みがく順番を決めるなど、工夫をした歯をみがきも必要となります。



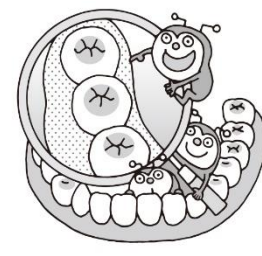
みがき残しの多いところ



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のみぞ

保健室から 生徒の皆さんへ

登校が再開し、元気な声が校内に響き、活気があふれてきました。その一方で、保健室には、体調不良を訴えての来室もあります。原因は、休校中の生活リズムの乱れがほとんどです。早く、学校生活のリズムに戻せるよう家庭でも支援をお願いします。



