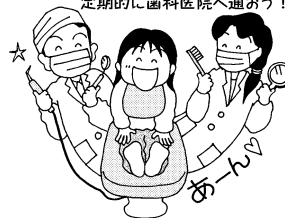


保健便り

No.3

R8. 6. 19
西目中学校保健室

治療から予防へ…
定期的に歯科医院へ通おう！



7月

保健行事

2日(木)・モアレ検査 {2年} 11:00～ 体育着の半袖半ズボン必要です

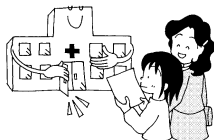
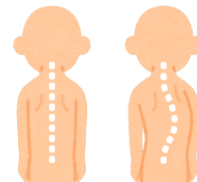
○モアレ検査って？

10代前半の成長期に進行し、脊柱が曲がってしまう「脊柱側弯症」という病気がないかを調べます。「脊柱側弯症」は、初期の段階では発見が難しく、痛みも少ないため気がつかずに重症化する可能性があります。

○検査方法

首から尾てい骨(おしりのあたり)までを特殊なカメラで撮影し、背骨に変形がないかを調べます。男女ともに、特殊なエプロンを着用して撮影します。

*髪の長い生徒は、高い位置で結うなどして、首が隠れないようにしてください。



健康診断が終了しました

- 検査当日に欠席や遅刻で受けられなかった生徒に個別受診のお知らせを渡しています。6月30日(火)までに検査を受けることになっていますので、忘れずに受けて下さい。内科健康診断(菊池医院で)・歯科健康診断(あいは歯科クリニックで)は通知が結果を学校に報告する用紙にもなっていますので、医療機関で記入してもらい学校へ提出してください。
- 内科・尿検査・心電図検査の精密検査、再検査のお勧めを6月18日(木)対象者に渡しています。かかりつけ医等の医療機関で精密検査を受け、結果を学校に報告してください。

歯科健康診断の時に学校歯科医 ****先生からは、「むし歯は以前より減った印象です」と言っていたいただきました。ですが、個人差はあり、歯磨きでは落とすことが難しいほどの歯石があったり、歯肉に炎症がみられた生徒もいました。

先日まで行っていた歯磨き指導で個別にアドバイスをもらった生徒もいますが、後日配付する「歯の健康カード」「歯科健康診断結果のお知らせと受診のおすすめ」を参考に受診をお願いします。

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くしブヨブヨ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。