

ほけんだより6

June

6月の保健目標
歯と口の健康を守ろう

令和5年 6月 8日
北区立神谷中学校

神中最後の熱狂、熱い運動会が終わり、梅雨本番を迎えます。先月行った「生活リズムステップアップ週間」では、一人ひとりが目標を立て、それぞれ練習や体調管理に取り組みました。運動会で見せてくれたベストを尽くした姿は素晴らしかったです！！心揺さぶられる感動を、ありがとうございました。

歯と口の健康週間 6月4日～10日



歯と口は、私たちが生きていくために、エネルギーを補給したり体をつくったり必要な栄養素を摂り込む器官です。食後に歯を磨くことは、食べカスや細菌のかたまりである歯垢をしっかりと落とします。むし歯や歯周病を防ぐためにとても重要です。生涯、健康な体づくりをするために、しっかり噛んで食べ、歯や口を健康に保ちましょう。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起これ、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

— 6月の予定 —

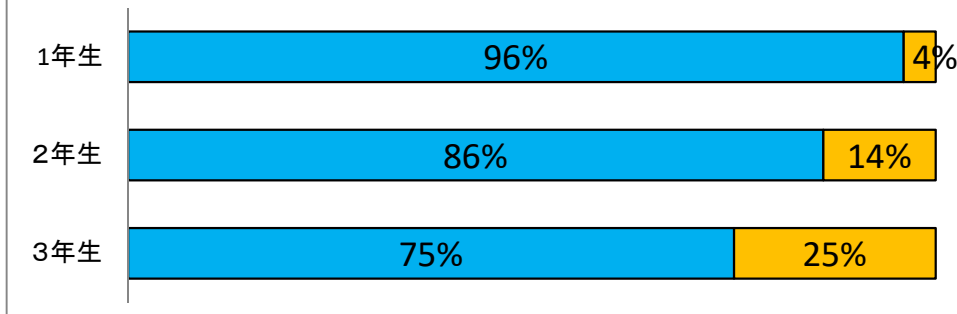
日にち		健診項目	対象
6/16 (金)	13:30	水泳学習前事前健康診断	該当者のみ
6/29 (木)	8:45	歯科講話	1年生



さて、運動会前に「生活リズム☆ステップアップ週間」を行いました。改善した生活リズムはキープできていますか？ 神谷中生の生活の様子を一部お伝えします。

朝食を食べていますか？

■ 毎日食べる ■ 食べない日がある



朝食を毎日食べている割合は、1年生 96%、2年生 86%、3年生 75%と学年が上がると減少しています。

全国学力・学習状況調査(R4 3年生対象)は、79.9%であり、比較すると3年生が、低い傾向にあります。



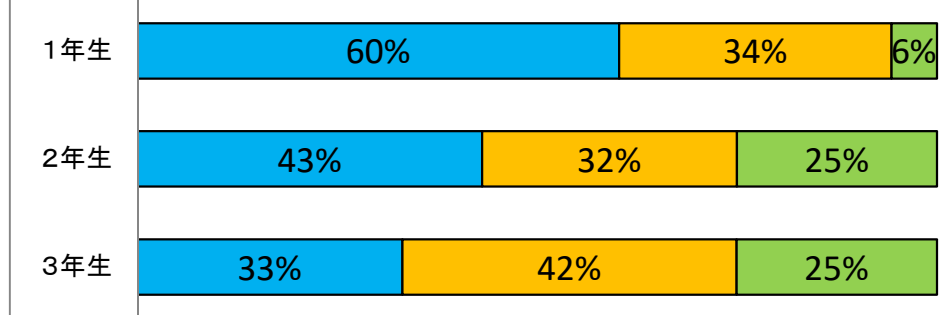
0時までに就寝できている割合は、1年生 94%、2年生 75%、3年生 75%でした。

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間です。時間の使い方を工夫し23時までに寝られるようにしましょう。



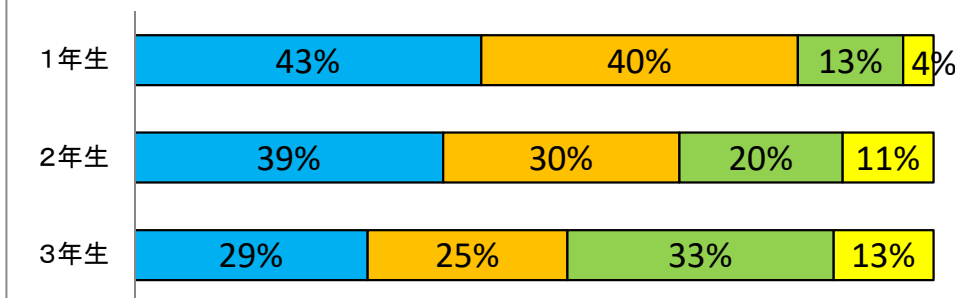
平日、何時に寝ていますか？

■ 22時まで ■ 23時～ ■ 0時～



朝の目覚めは？

■ 毎日すっきり ■ ほとんどすっきり ■ ときどきすっきり ■ すっきりしない



毎日すっきりと目覚めている割合は、学年が上がるとつれて少なくなっていく傾向があります。就寝時刻や朝食の摂取率にも影響がありそうです。

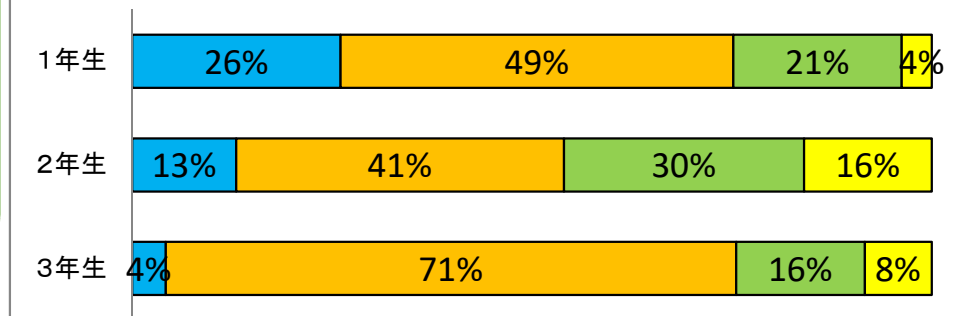


青少年のインターネット利用環境実態調査(R4内閣府)によると、中学生の平均使用時間は4時間37分、3時間以上は69.9%、5時間以上は36.7%です。日本小児科医会では**2時間以内**を推奨しています。また、1時間以内の使用が学力が高いという研究もあります。



平日のスクリーンタイムは？

■ ～1時間 ■ 1～3時間 ■ 3～5時間 ■ 5時間以上



「早起き・早寝・朝ごはん」で暑さや病気に負けない丈夫な体づくりをしましょう！