

保健だより 6月号

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒くなる日があったり、と体調を崩しやすく、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配りましょう。

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。歯磨きが不十分で、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）がたまるのが原因です。

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。弾力があります。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



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。

③



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、歯磨きで歯垢を取ることが何よりも大切です。

みがき残しやすい場所とみがき方

- 奥歯のみぞ**: 毛先を水平にあてる
- 歯と歯ぐきの境目**: 毛先を斜めにあてる
- 歯と歯の間**: すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使う
- 歯並びがデコボコしているところ**: たてにして、1本1本みがく

ちょっと一息。教育相談室より

みなさんこんにちは。5月末から県総体も始まり、3年生にとっては高校生活最後の大会を全力で闘いきったことと思います。

さて、6月は19日にカウンセラーの和田邦美先生が来校されます。そこで今月はカウンセリングの申込み方法についてお話しします。

教室、保健室、教育相談室にカウンセリング申込用紙の入った封筒一式を掲示していますので、その中の希望票に都合の良い時間帯を記入し、担任の先生もしくは保健室の先生に提出してください。後日、決定した時間をお知らせします。授業中にカウンセリングを受ける場合は、保健室に立ち寄って処置連絡票をもらってから教育相談室に来てください（欠課扱い）。昼休みは処置連絡票は不要です。

保護者の方の相談希望については、生徒を通じて申し込んでいただくか、直接学校に連絡していただくようになります（担当 榊先生）。

秘密は守られますので、どうぞお気軽にご利用してください。