

保健だより

令和2年11月21日 7号
東京都立蔵前工業高等学校
全日制 保健室



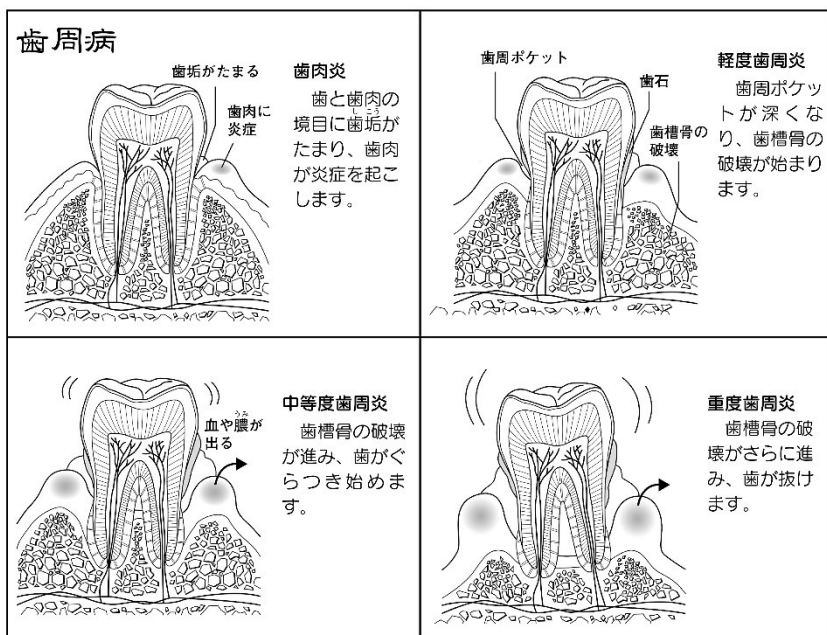
健康診断の結果を配布しました

9月・10月に実施した健康診断の結果を含めて、令和2年度の健康診断の結果・治療のすすめを配布しました。結果は大切に保管して、自分の健康管理に役立てましょう。

治療の必要がある生徒には治療のすすめを一緒に配布しています。治療が終わったら「治療報告書」を担任の先生か保健室に提出してください。

思春期歯肉炎のこと、知っていますか？

思春期は生活習慣の変化（夜型）やホルモンバランスの乱れによって歯肉炎が起きやすくなります。また食習慣の変化（外食や間食の増加）によりむし歯になりやすい時期でもあります。虫歯の治療はもちろん、ていねいなブラッシングと観察が重要になります。



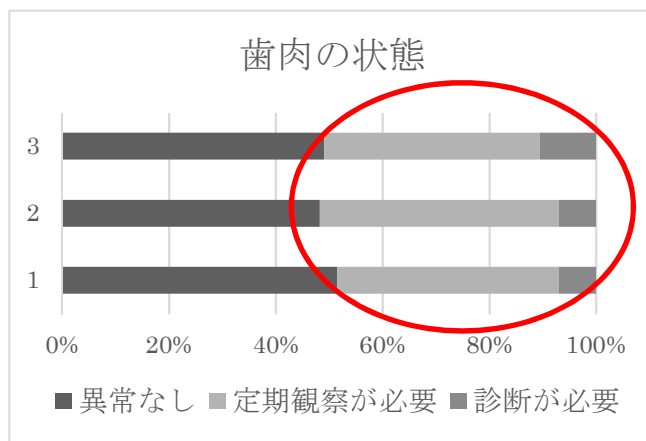
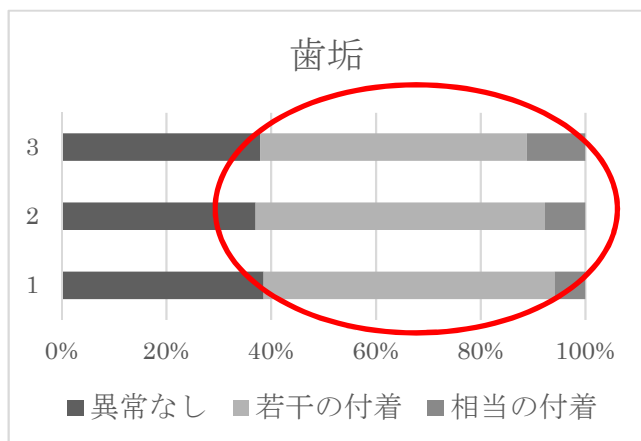
むし歯・歯周病も生活習慣病！？

むし歯や歯周病の原因になるプラークには1mgにつき約1億個以上の細菌が住みついています。この「歯周病菌」が悪さをして、しんきんこうそく 心筋梗塞や きょうしんしょう 狭心症、のうこうそく 脳梗塞などを引き起こすことが言われています。

食習慣や歯の磨き方、治療で生活習慣病の予防にもつながります！

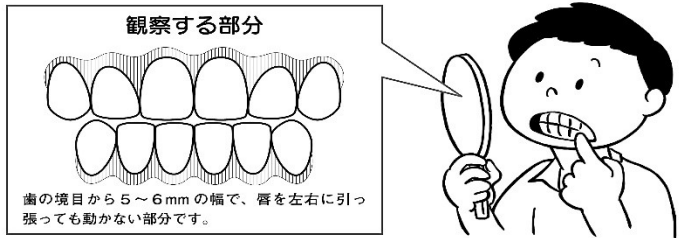


蔵工生の歯垢・歯肉の状態は・・・？



約半数の生徒は“注意が必要”な状態です！

歯肉をチェックしてみよう



●当てはまる項目にチェックしよう●

色	薄いピンク色	赤、暗い赤、赤紫色
形	歯と歯の間に、三角に入り込んでいる	腫れて、ふちが丸みを帯びている
感触	引き締まっている	フヨフヨしている
出血	出血しない	出血する

健康な歯肉の状態です

歯肉炎の特徴が出ています

むし歯・歯周病を予防するには

毎日しっかり歯を磨く

ダラダラ食べない

砂糖を控え栄養バランスのとれた食事をとる

ほかにも
・歯のクリーニングを受ける
・フッ化物を塗るなど

定期的なチェックを受ける

規則正しい生活を心がける

からだの抵抗力を高めよう！

だんだん朝晩の冷え込みがきつくなってきましたね。10月号でもお伝えしましたが、季節の変わり目の体調管理に十分気を付けてほしいと思います。

「当たり前のこと」を今だからこそ振り返りましょう！

良い睡眠

バランスのとれた食事

手洗いうがい

適度な運動

歯垢のたまりやすいところと磨き方

歯と歯肉の境目

境目に45°に歯ブラシの毛先を当てます。

歯と歯の間

デンタルフロスの使用が効果的です。

前歯の裏側

歯ブラシを縦に当て、かき出すように使います。

臼歯の溝

奥歯の後ろ側

鏡を見ながらしっかりと磨いてみよう

力を入れ過ぎず、歯表面をすべらせるように磨きましょう。

少し強めにブラッシング 意識して歯ブラシを滑らせて磨きます。 り込ませて磨きます。

毛先の開いた歯ブラシは取りかえよう

「良い歯の表彰」

歯科検診の結果、以下の基準を満たしている人数の割合が多いクラス、5位までを発表！

- ①むし歯がない、または治療が済んでいる
- ②要観察歯（むし歯になりそうな歯）がない
- ③歯周疾患がない
- ④顎関節・歯並びに異常がない

1位 1年機械科1組

2位 2年建築科・1年機械科2組

3位 3年電気科

4位 1年建築科・1年設備工業科

5位 3年機械科1組

今年はどのクラスもわずかな差でした。

引き続き良い歯の状態を保ちましょう！！

★12月のスクールカウンセラー来校日★

10日(木)・18日(金)・24日(木)

予約は保健室または担任の先生へ伝えてください。

学校感染症にかかって休んだ場合には、感染症罹患報告書の提出をお願いします！（生徒手帳 P39 を参照）