

# 保健だより

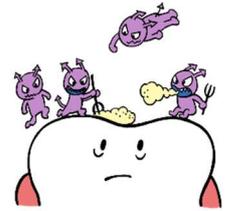
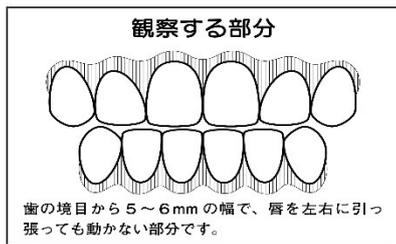
令和3年6月21日 3号  
東京都立蔵前工業高等学校  
全日制 保健室



## 思春期性の歯肉炎・・・？

身体の成長期にある思春期は、ホルモンバランスの乱れや生活習慣の変化（夜型・外食・インスタント食品が増えるなど）によって歯肉炎になりやすい時期です。歯肉炎が進行すると歯肉が腫れて膿がでたり、ぶよぶよになって歯がぐらついたり抜けてしまうことがあります。軽度な場合はブラッシングや歯科医院での指導で良くなります。健康診断の結果や今の状態をチェックしてみよう。

### 歯肉をチェックしてみよう



口においの原因になっているかも・・・

●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

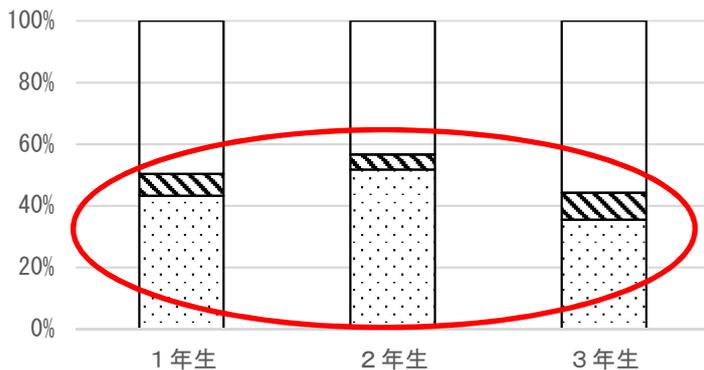
健康な歯肉の状態です

歯肉炎の特徴が出ています

今年の

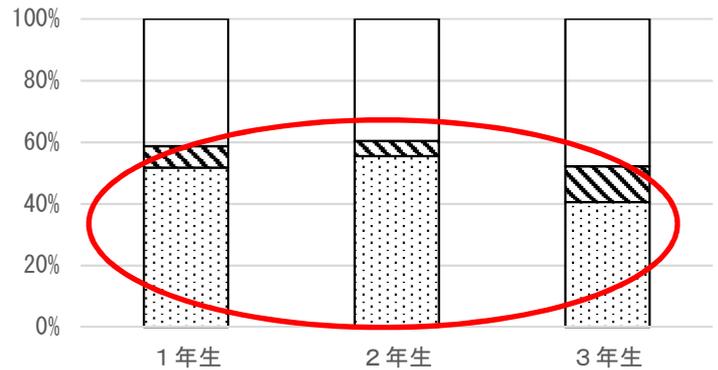
歯科検診の結果は…？

### 歯肉の状態



□ 要観察 ■ 歯周疾患 □ 異常なし

### 歯垢の付着



□ 若干の付着 ■ 相当の付着 □ 付着なし

蔵工生は・・・

各学年の半分は注意が必要な状態です！



東京都の調査で、以下の行動に当てはまる人は「歯肉に所見がある人」の割合が多いという結果があります。

ゲームをする頻度が高い、就寝時間が遅い、睡眠時間が短い、朝食をとる頻度が低い、甘い飲み物の摂取頻度・量が多い、歯をほとんど磨かない、就寝前の歯磨きの頻度が少ない、歯磨きの時間が短い、歯磨きの補助器具の使用頻度が低い、かかりつけの歯科医がない・・・など

# 歯肉炎・むし歯予防を振り返ろう！



- ・だらだら食べない
- ・栄養のバランスを考えよう
- ・インスタントやお菓子はほどほどに！
- ・よく噛むのも大事



## 歯垢のたまりやすいところと磨き方



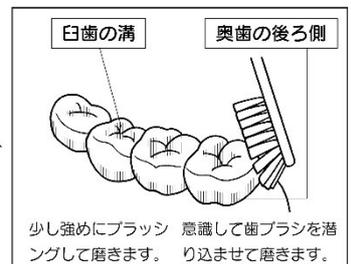
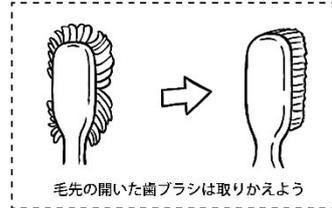
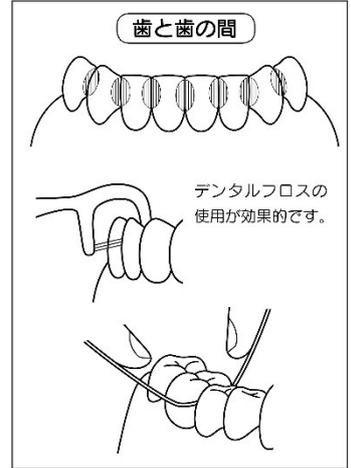
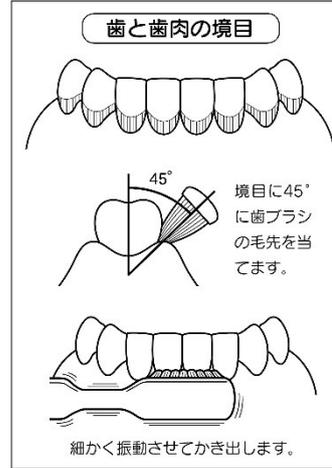
- ・毎日の歯磨き
- ・歯磨きの方法を見直そう
- ・定期的なチェックを受ける



ホルモンバランスは生活習慣と大きく関係！  
質のいい睡眠をとるために、食事・運動にも気を付けて、生活リズムを整えよう。



**良い睡眠は心の健康にも大切！**



## 熱中症予防教室のお知らせ

1・2年生の運動部に所属している生徒を対象（マネージャーも含む）に行います。

7月8日（木） 13時30分開始

会場：未定 決まり次第連絡します

大塚製薬株式会社の方に講義をしていただきます。

対象生徒は必ず参加して、予防・対処法を学ぼう！

### WBGTについて

熱中症予防のための暑さ指数（WBGT）を1階のエレベーター付近に掲示しています。

体育や部活動、実習など熱中症のリスクが高い活動の前などに確認してくださいね。

## スクールカウンセラー 来校日

6月24日（木） 7月 1日（木）

7月 8日（木） 7月16日（金）

※7月16日が1学期最後の来校日です

相談は予約制です。予約は保健室または担任の先生に伝えてください。

空きがあれば、当日でも相談可能です。

## 「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2組**

**2位 1年建築科**

**3位 2年機械科1組**

**4位 3年建築科**

**5位 1年電気科**

去年よりも基準を満たしている生徒の割合が7%も上がっています！今後も維持してくださいね！