

ほけんだより



令和6年10月3日
都立戸山高等学校
保健室

— 学校医の先生による健康相談について —

耳や鼻、目、歯などの健康について病院に行くかどうか迷っていたり、日頃から気になっている事があったら、学校医の先生に相談してみませんか？



《 相 談 例 》

- ・目が痛く、赤くなる
- ・色覚について相談したい
- ・眼の疲れがとれない
- ・コンタクトレンズのトラブル
- ・顎関節症かも？
- ・矯正について相談したい
- ・冷たいものが歯にしみる
- ・歯ぐきから血が出る
- ・鼻づまりがある
- ・花粉症の治療について
- ・耳の中の違和感
- ・鼻血が出やすい

学 校 医	日 時	場 所
耳鼻科 市村先生	10月29日(火) 15:00～15:30	カウンセリング室
眼 科 丸尾先生	11月27日(水) 12:40～13:00	カウンセリング室
歯 科 西崎先生	11月28日(木) 12:30～13:00	カウンセリング室

※学校医の診療状況により相談日が変更になる場合があります。

希望者は下記申込書を記入し、**10月18日(金)までに**保健室へ提出してください。
後日、詳しい時間をお知らせします。

キ リ ト リ

健康相談希望申込書

※提出締め切り 10月18日(金)

年 組 番 生徒氏名

希望する科に○をつけてください。(複数選択も可能です。)

耳鼻科 ・ 歯科 ・ 眼科

相談内容

[Large empty space for writing consultation content]

★歯周病とその予防★

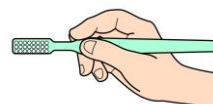


＜令和6年度 戸山高校 健康診断結果＞

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
未処置歯のある人 (むし歯)	4人	1人	6人	4人	5人	4人
歯垢付着	6人	0	2人	2人	4人	1人
歯石付着	7人	4人	5人	3人	13人	7人
歯周疾患	5人	4人	6人	4人	8人	2人

※本校の結果をみると、未処置歯のある人は比較的少ないですが、歯石が付着している人が多くみられます。歯磨きでむし歯は治りません、歯石は歯科医院で除去してもらいましょう！

歯肉炎・・・歯垢の中にいる病原性細菌が産生する毒素により、歯肉や粘膜に炎症が起こる



放置して、歯肉炎が進行すると・・・

歯周炎 に進行

- ①歯槽骨にまで炎症性変化が波及、骨吸収が起こる重度の疾患
- ②口臭の原因
- ③歯が抜けてしまう原因

—現代の成人で歯を喪失する

1番の原因が「歯周炎」です。—

歯肉炎の段階で早期に歯科受診や丁寧な歯磨きを行う等、改善することが大変重要です！

＜口腔ケア ～健口から健康へ～＞

口腔内のセルフケアの習慣化は、口腔内の清潔を保ち、細菌を減少させるとともに、口臭が減り、味覚を改善し、唾液の分泌を促進します。また、それは心疾患や、誤飲性肺炎など、他の全身疾患の予防にもつながり、口腔の健康が健康余命に大きな影響を及ぼすと言われています。

「毎日の歯磨きを丁寧に…自分で歯ぐきの健康を守りましょう！！」

