

★ほけんだより★ 第6号

令和5年11月8日
柏崎市立東中学校 保健室

11月8日は、「いい歯」の日！

口の中の健康を意識して過ごしましょう！

皆さん、自分の歯や歯肉など、口の中の健康について考えながら生活することはできていますか？毎食後、歯みがきを行うことはできていますか？

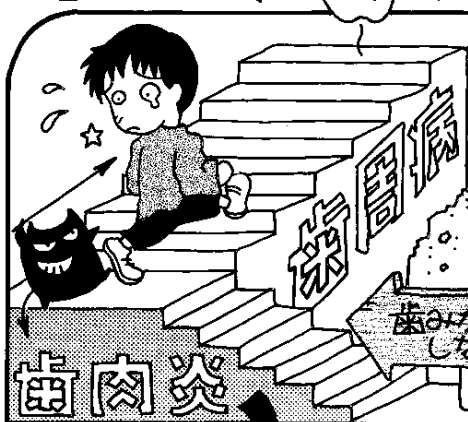
デンタルフロス等も使用して、歯ブラシでは取り切れない汚れもきれいに取る習慣をつけましょう。

定期的に歯科医院を受診し、検診を受けることも大切です。また、春の歯科検診で治療勧告書が配られた人で、まだ治療が済んでいない人は、必ず受診するようにしてください。



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしゅぶしゅぶ...
れく厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

保護者の皆様へ 各学年を対象とした、保健教育を実施しています。

1年生 歯と口の健康教室

元気館 健康推進課から、相沢朋代様にお越しいただき、1年生を対象に実施しました。よく噛むことや、毎食後の歯みがきの大切さ、ジュース等に含まれる糖類の量等を知ることができました。

一本みがきや、デンタルフロスの使い方も練習しました。





生徒の感想をご紹介します。

- ・口の中が健康でないと、身体にまで影響を与えることが分かりました。これからはまず丁寧に歯ブラシで歯をみがいて、そのあとに歯みがき粉を使って歯をみがくようにしたいです。
- ・歯の病気のことなど、理解することができました。歯をみがかないとどうなるかを学んで、今後ちゃんと歯をみがきたいと思いました。歯をみがくこと、食べるときにちゃんとかむことを生活で気をつけていきたいなと思いました。
- ・セルフケア(食後に歯みがきをする、おやつはとりすぎたり、だらだら食べたりしない)など、自分の健康は自分で守るということを心がけていきたいです。8020 運動(80 歳でも 20 本の歯)を達成できるように、中学生のうちにむし歯や歯周病には気を付けて、学校検診でひっかかったら必ず受診をすぐに行きたいです。
- ・1日の糖類の量を取りすぎてしまうと、むし歯や生活習慣病のリスクがあるということが分かった。甘いものの取りすぎに注意していきたいと思った。よく噛んで食べようと思った。歯みがきがどれだけ大事に分かった。

3年生 薬物乱用防止教室

長岡少年サポートセンターから講師の方にお越しいただき、3年生を対象に実施しました。薬物の種類や、薬物乱用の危険性、近年の傾向等を学ぶことができました。薬物の誘いを断る方法や、困ったときに相談することの大切さも知ることができました。



生徒の感想をご紹介します。

- ・普段からニュース等で見るような事例を再度詳しく確認することで、日頃の考え方や、話題の扱い方について考え直すきっかけとなった。インターネットでたくさんの批判を見ることがあるが、罪をおかしてしまった人にも、反省の意思や治療の大変さなど彼ら自身にしか分からないこともあると思うので、更生に協力的な社会になってほしいと思った。また、自らも手を染めないように講演を参考に気を付けていきたい。
- ・薬物乱用をしたときの人体への影響や薬物の危険性等がしっかりと分かった。また、最近は若い人も薬物乱用をしていることが多くあることも分かった。私も、薬物乱用は他人事ではなく身近にある危険だということをしっかりと頭に入れて、もし誘われたときは、きっぱりと断って自分の体を大切にしていきたいと思った。1回でも薬物乱用になってしまうので、気を付けていきたいと思う。
- ・薬物乱用は、医療目的の薬でも少し間違えればそうになってしまうと分かった。そこから身近だなと感じたし、インターネットや知人からの誘いによるものが多いというのも身近にあるんだと感じた。新潟県でも大麻が栽培されていたこと、その大麻の危険性を知って、とても怖くなった。自分がもし誘われたとき断ることができるように、勇気を身につけていきたいと思った。今日の講演はとてもためになった。

2年生 性教育「いのちと思春期教室」の実施について



11月15日(水)に、2年生を対象にした、性教育を予定しています。講師には、開業助産師の石黒直美様にお越しいただきます。

実施内容は、「いのちのつながり」「中学生のこころと身体の成長と変化」「妊娠から出産、生命誕生」等を予定しています(実施内容は変更になる可能性もあります)。

性教育の実施に際して、何かご不明な点やご相談等がありましたら、養護教諭までお問合せください。