

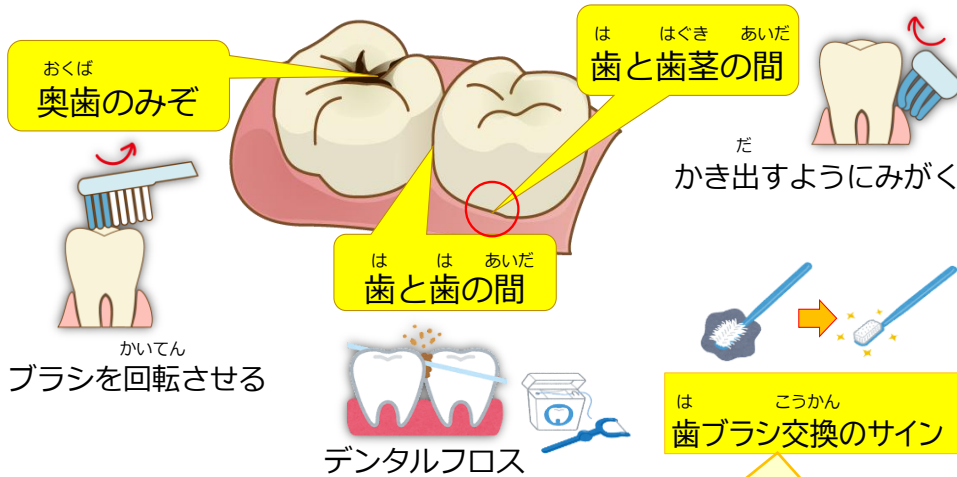
# ほけんだより 6月

令和8年6月22日 かもと稲田支援学校 高等部版

梅雨に入り、湿度が高く蒸し暑い日が続きます。こまめに水分を摂り、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して体調管理に努めましょう。

保健目標： 歯と口の健康について考えよう

## むし歯にかかりやすい部位とみがき方



デンタルフロスや歯間ブラシは、夜寝る前に行うと効果的です。

確認しよう！  
歯ブラシの毛先が開いていたら交換のサインです。

## 歯周病は…“日本人が歯をなくす原因の第1位”

歯周病は、歯ぐきが赤く腫れたり、歯を支える骨が溶けたりして、歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢がたまるのが原因です。



## 歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 口臭がある
- 歯みがきの後、毛先に血が付いている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 朝起きたら、口の中がネバネバする
- チェックが多いほど、歯周病の可能性がります。早めに歯科を受診しましょう。

歯周病は、高校生から増え始めます。

～保護者の皆様へ～

- すべての健康診断が終わりました。個別面談で今年度の結果一覧と受診が必要な方は受診勧告書を配付しています。早めに受診され、結果をお知らせください。
- 7月9日(木)に、山鹿回生病院の学校医(精神科医)による健康相談を高等部1年生を対象に行います。何かお尋ねなどありましたら、担任までお知らせください。