

# ほけんだより6月

No. 3

R5. 6. 2

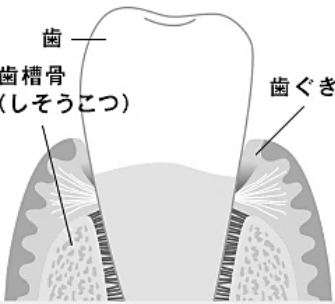
五島高校定時制

6月に入り、じめじめする日が多くなってきましたね。この時期は食中毒や熱中症に注意が必要です。学校におにぎりを持ってくる人は保冷剤を使う、食べる前にカビなどがいないか確認をするようにして食中毒を予防しましょう。また、今は定通大会に向けて体育の授業が多くなっています。こまめな水分補給と十分な休養を取ること、体操服やタオルはすぐに洗濯をして清潔にすることを心がけましょう！

## ★今月の保健目標：歯を大切にしよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康は全身の健康にもつながっています。歯と口だけでなく、全身の健康のためにも歯みがきをしましょう！

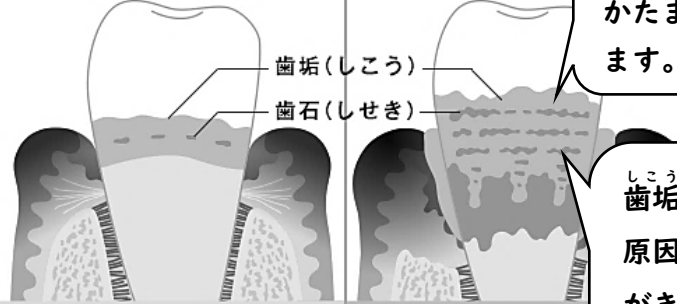
### 健康な歯ぐき



歯  
歯槽骨 (しそうこつ)  
歯ぐき

- 歯ぐきは引きしまっていてピンク色をしている

### 歯周病



歯垢 (しこう)  
歯石 (しせき)  
歯肉炎  
歯周炎

- 歯ぐきがはれて出血しやすい
- 歯を支(さ)える骨は健康(けんこう)
- 歯ぐきがはれている
- 歯がグラグラし、血や膿(うみ)が出る
- 歯を支える骨が破壊されている

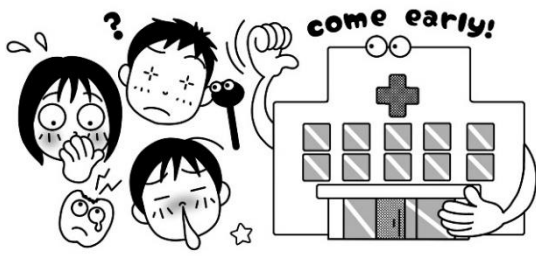
**しこう 歯垢**  
むし歯菌が作ったネバネバしたかたまり。むし歯の原因にもなります。

**しせき 歯石**  
歯垢が固まったもの。口臭の原因にもなります。歯石は歯みがきでは取れないので、歯医者さんでの治療が必要です！

自分の歯を失う原因で最も多いのは歯周病です。歯周病は歯垢が原因となって起こります。軽度の歯肉炎は丁寧に歯みがきを行い、歯垢を取り除くことで改善できます。丁寧な歯みがきで、歯周病やむし歯を予防しましょう！



## 検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

健康診断の結果を配付しました。自分の体の状態を知ることができましたか？むし歯や視力などが悪化する前にする前に病院に行きましょう。

五島市では18歳まで医療費助成を受けることができます。助成の対象になっているうちに治療を終わらせましょう！

