

# 保健だより



令和4年6月3日  
富岡東高等学校定時制

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くんですね。雨がずっと続き、気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう(\*^▽^\*)

## しず やまい ししゅうびょう 静かなる病、歯周病

ししゅうびょう は ささ は ほね は かい びょうき  
歯周病とは・・・歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気

10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重傷で歯が抜ける直前ということも・・・。

ししゅうびょう げんいん しこう しせき  
歯周病の原因・・・歯垢&歯石

「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。

ししゅうびょう よぼう  
歯周病を予防するには・・・

### ① ポイントを押さえた歯みがき！

歯と歯の間 奥歯の溝 歯と歯ぐきの境目 歯が重なったところ



- ・歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう。
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう。

### ② 定期的なプロケアを！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう！



じぶん きゅうきゅうしよち  
自分でできる！救急処置コーナー

## No.2 ねんざの手当て

### ① ねんざしたところを冷やす。

タオルでくるんだ氷のうで20～30分間冷やします。

### ② 痛むところを包帯などで軽くおさえる。

つぎの日になっても、はれたり強い痛みを感じたりする場合は、病院へ行きましょう。

### ③ 痛むところを心臓より高い位置にあげる。

手の場合は三角巾などでつります。足の場合は、横になって足をものの上に乗せます。

