

保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室
令和元年 11月12日発行
11月号



すっかりと日が落ちるのが早くなり、朝晩がかなり冷え込む季節になってきましたね。2学期に入ってから体調不良で保健室に来室する生徒がかなり多くなっています。

これからもっと寒い季節がやってきます。今からしっかり体力をつけて、万全に冬を迎えられるようにしましょう！

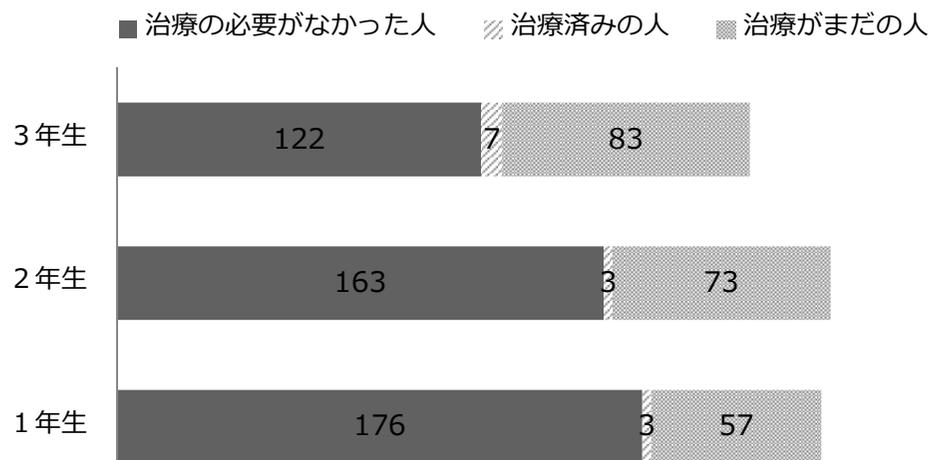
11月8日は「いい歯の日」

いん翔生の歯の状況



今月は、この日にちなんで、歯について色々考えてみましょう。

今年度歯科検診結果



4月に実施した歯科検診から半年以上たちましたが、どの学年もわずか数%の生徒しか、治療を終えていません。

虫歯は、放っておいても治るものではありません。悪化すればするほど、治療の費用も増えてきます。

早めに歯医者に行き、治療することをお勧めします。

受診したら、検診後に渡している報告書に記入してもらい、学校に提出してくださいね。

なくした場合は、保健室まで申し出てください。

むし歯の進行

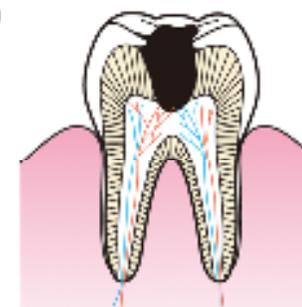
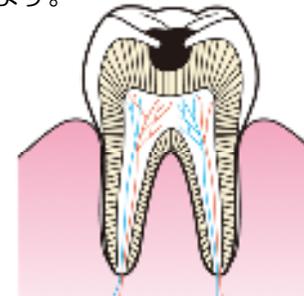
1.エナメル質のむし歯

歯垢から出される酸で、歯の一番の表面のエナメル質が溶けています。まだ痛みやしみる感じはありません。



2.象牙質のむし歯

象牙質が露出すると神経に外からの刺激が伝わり、冷たい食べ物や飲み物がしみます。



3.歯髄まで達したむし歯

神経が露出し、何も食べたり飲んだりしなくてもずきずき痛みます。



4.歯根だけ残ったむし歯

神経が死ぬと痛みも感じなくなります。歯の内部の空洞をそのままにしておくと、細菌が血流で体内に運ばれてしまうので、この状態になると歯を抜きます。

むし歯・歯周病の予防のために



毎日しっかり歯を磨く
(毎食後が理想)



だらだら食いをしない

砂糖を控え、栄養バランスのとれた食事をする



定期的なチェックを受ける

