

保健だより 6月



R7.6.2 藤井寺工科高校全日保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは
ふだんから食後の歯みがきなどをしっかり行っていると思いま
すが、この機会に歯と口の健康についての知識を増やし、もっ
とよい歯、もっと健康なお口をめざしましょう。先日行われた
健康診断の後に「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに歯
科医院で治療してもらうことも歯と口ののために大切です。

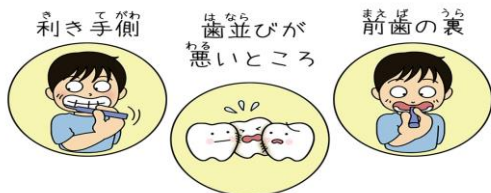
6/4～6/10



あなたの歯肉は健康ですか？

健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周
病（歯肉炎や歯周炎）になると、歯肉は赤く腫れて丸みを帯
び、歯みがきなどの刺激で出血しやすくなります。進行する
と、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯槽骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。
歯周病の原因は歯垢であり、この中に歯周病を引き起こす細菌が多く存在しています。
そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、細かく動かしながら
丁寧に歯垢を落とすことが、歯周病の予防や悪化防止のポイントになります。

こんなところが みがきにくい！



毛先を当てて
軽い力で
小さく！

SNSによる犯罪やトラブルを防ぐために

SNSの普及によって、気軽に情報が発信でき、世界中の人とも簡単につながるこ
とができるようになりました。その反面、さまざまな犯罪やトラブルに巻き込まれる
ケースも増えてきています。SNSを利用するときは、特に次の点に注意が必要です。

- 個人情報（写真）を載せない（写真では写
り込みにも注意する）
- 友だちの写真を載せるときは本人
の許可をとる（無関係な人が写っ
ている場合は顔がわからないよう
にぼかす）



- ウソやデマ、人の悪口を書き込ま
ない。そうした内容を拡散しない。
（罪に問われることもある）
- SNSで知り合った人と安易に会
わない。写真を送らない（相手が
性別などを偽っている場合も！）

デートDVについて知ろう

「大声で怒鳴りつけ
る」「行動や交友関係
を制限する」「デート
代をいつも払わせる」
「性的な行為を強要す
る」…。殴る蹴るなどの身体的暴力だ
けでなく、こうした精神的、経済的、
性的な暴力もデートDV（カップル間
で起こる暴力）に含まれ、性別を問
わず被害者にも加害者にもなりえま
す。「相手が束縛をしてるのは愛さ
れているから」「自分にも悪いところ
がある」などと間違った捉え方をせ
ず、「デートDVは犯罪行為を含む人
権侵害で決して許されない」との認識
をしっかりと持つ必要があります。



性的同意とは

性的な行為について
積極的にそれを望んで
いるかお互いの意思を確認する「性的
同意」。この性的な行為とはセックス
だけでなく、体に触れることやキスな
ども含まれます。相手が何も言わない
のはOKという意味ではなく、「NO」と
はっきり言えない場合もあります。ま
た、前回OKだったからといって今回
もOKというわけでもありません。同
意のない相手の気持ちを無視した性的
な行為は、性暴力と同じです。まずは
お互いに何でも話し合える対等な関係
性をつくれているかどうかを見つめ直
すことから始めてみましょう。

