



ほけんだより

東予高校
東予総合高校
(生徒保健委員会)

健康診断
受けて終わり
じゃ
もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



各種検診が終わり、結果のお知らせを配布しました。受診勧告をもらった人は、早めに病院でしっかりみてもらいましょう。

多くの病気は、早期治療で悪化を防ぐことができます。

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



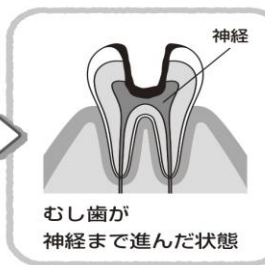
治療証明書の
提出をお願いします



6月4日～10日 歯と口の健康週間



むし歯は放置してもよくなりません!! 早く受診すれば治療時間も費用も少なくなります!



暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病

炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- ☒ 鉛筆を持つように
軽くにぎる



- ☒ 小刻みに動かして
1本1本みがく



- ☒ 鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう