

ほけんだより 6月

R 3.6.23 南砺平高校保健室

雨の季節になってきました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると視界が悪くなり、周りが見えにくくなったり、音が聞こえなくなったりします。事故が起こりやすくなるので、通り慣れた道でも注意して通学してください。

ストレスと上手に付き合おう！ あなたはどっちのタイプ？



ウジウジさんタイプ

- ・勉強や部活の成績を他の人と比べて落ち込むことがある
- ・起こってもいけない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ・「どうせできない…」とすぐに諦めてしまいがち



カリカリさんタイプ

- ・すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ・相手の立場を考えず、物事を正しいかどうかで判断してしまう
- ・相手のことを間違っていると決めつけてしまいがち

☆できそうな目標を順にこなそう！

目標は難しすぎるものより、少し頑張ればできそうなものに。クリアすると自信に繋がります。

☆今できることを考えてみよう

今できることを見つけ、精一杯取り組めば気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも、頭の中が整理されるかも！

☆「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が気になるなら、「できていること」に目を向けましょう。前向きに捉えるきっかけになるかも。

☆白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟にいきましょう。

☆見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方は色々。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなるかも！

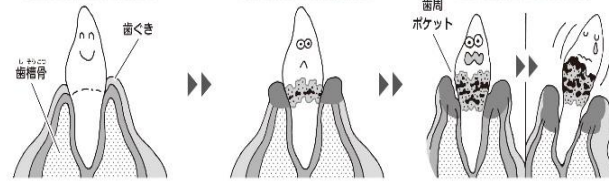
☆「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態 歯肉炎 歯周炎（軽度～重度）



- 健康な状態
 - 歯ぐきの色はうすいピンク
 - 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている
- 歯肉炎
 - 歯と歯ぐきのざかめが赤くはれる
 - 歯みがきで血が出る
- 歯周炎（軽度～重度）
 - 歯ぐきははれが大きくなる
 - 歯周ポケットができる

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯ぐきがはれることも！

進行すると…

- 歯ぐきがぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでに。

みがき残しが多いのはココ！

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのざかめ
- 3 奥歯が噛み合うところ

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早くに見つければ治すこともできます

歯のギモン 「親知らずって絶対に抜かないとダメですか？」

→親知らずの正式名称は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、10代後半～20代前半に生えることが多く、中には生えない人もいます。上下の親知らずが、きちんと生え、噛み合っていれば抜く必要はありません。しかし、痛みがあったり、食べ物がよく詰まったりする場合は、抜いた方がよい時もあります。

上手に歯みがきができるかな？

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯