

ほけんだよい 6月

本庄高校定時制
保健室
2018. 6. 1

学校での健康診断はすべて終わりました！

今月中に健康診断の結果一覧を皆さんに配布する予定です。
結果をしっかりと見て、自分のからだをよく知ってください。
この機会に自分の生活習慣を見直してみましよう！
治療が必要な人は早めに医療機関を受診して、医師から適切な処置を受けて下さい。



※健康診断を欠席してしまった人は、6月30日までに各自医療機関を受診して結果を学校に提出してください。

(治療が必要な人や欠席した人には、5月に通知を配布しています。)

6/4
~10

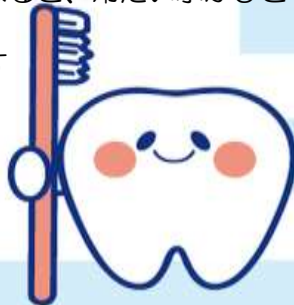


クレンチング症候群って？

～ストレスが引き起こすトラブル～

これはストレスなどが原因でおこる、**歯を強く食いしばってしまう癖**などのことです。ふつう上下の歯は接触しないように作られています。本来は一日の中で、上下の歯が接触する時間は、そしゃくするときを含めてわずか**10分程度**。現代人は様々なストレスにさらされていることもあり、その何倍もの時間をかみ締めてしまっています。これが習慣になると、冷たい水がひどくしみる「**知覚過敏**」や、**歯にヒビが入る・割れる**など、様々な症状が現れます。また、歯がグラグラするなど「**歯周病**」悪化の原因にもなります。

自分はどうかな？と少し気にしてみよう。
強く食いしばってる自分に気づいたら、
深呼吸（鼻から吸って口からはく）してみよう！



歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける

むし歯

歯が溶けて穴があいています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる

歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。