

# ほけんだより

令和4年6月4日  
荒川区立第九中学校  
校長 宮崎 剛  
養護教諭 井戸 睦

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

第九中学校では、「春の健康診断」をすべて実施することができました。早速、検診結果を持って、かかりつけの病院に行ってくれた生徒が増えています。まだ、受診をしていない人は、早めに受診しましょう。検診結果について、聞きたいこと、不安なこと、相談したいことがあれば、保健室で声を掛けてください。

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯と口の健康に関する正しい知識を身に着け、歯周病やむし歯を予防しましょう。

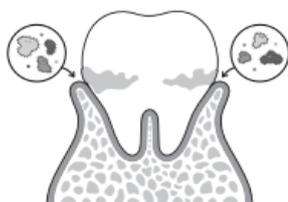
### しこう 歯垢と歯周病 について

しこう  
歯垢は歯に付着した細菌のかたまりで、約600種類の細菌が存在しています。その中に、①むし歯の原因となる「ミュータンス菌」、②歯周病の原因となる「歯周病菌」も含まれています。

歯周病菌は酸素の少ない場所が大好きなので、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。この炎症を歯周病と言います。

## 歯周病は知らないうちに、ゆっくり進行していく…

### 歯肉炎



細菌が歯と歯ぐきの間に入り込み、炎症を起こす。  
自覚症状はほとんどない。

### 歯周炎(軽度)



細菌が歯を支える骨を破壊していく。歯ぐきがはれたり、出血といった症状が現れる。

### 歯周炎(重度)



炎症が拡大し、骨の破壊も進行する。歯がぐらぐらし始め、抜けてしまう場合もある。

歯周病は早期発見できれば、治せる病気です。  
予防が大切。

歯肉炎は15歳以上の約40%に見られる症状です。

今回の歯科検診で『初期の歯肉炎がある』と言われた九中生は53名(全体の約3割)で、むし歯があるとされた人よりも多い人数です。歯肉炎を放置しておくと、歯周病になり、将来歯を失う可能性があります。歯周病は日本人が歯を失う原因、第1位でもあるため、『初期の歯肉炎がある』人は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

裏面に続く

マスクの中、口呼吸していませんか??

## 口呼吸と 鼻呼吸

鼻は加湿器・空気  
清浄機・エアコンの役  
割を果たす

鼻は、吸い込む空気に適当な湿度・温度を与えます。また、空気中のゴミや細菌・ウイルスを鼻の中の毛や粘膜に吸着して、気管や肺を守っています。

口呼吸は、感染症の危険や口臭の原因になったり、体全体に酸素が届きにくい状態になります。その結果、疲れやすい、疲れがとれにくい、不安になりやすい状態になります。

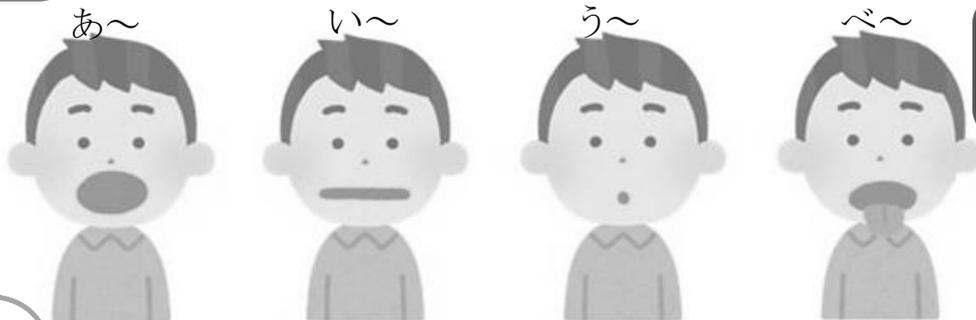
口の中が乾燥しやすい、唇が荒れやすい、口の中がねばねばするときは口呼吸をしている可能性があります。

マスクをしていると、呼吸をしやすい『口呼吸』になりがちです。口呼吸になっていないか確認してみましょう。

### 口呼吸を 予防しよう

口呼吸は、口を閉じる筋力を低下させます。

口の周りの筋肉を鍛えるには、『あいうべ体操』がおすすめです。体操のやり方は簡単！！「あ～、い～、う～、べ～」と口や舌を大きく動かしてください。声を出す必要はありません。1日30回すると、舌の力がついて自然と口を閉じることができます。



**1日30回  
やってみよう！**

### 学校における マスクの着用

子どものマスク着用について、文部科学省のホームページより一部抜粋したものを掲載します。マスクの着用について確認しましょう。

### 就学児について (小学校から高校段階)



### マスク着用の必要がない場面

#### 屋外

- ・人との距離が確保できる場合
  - ・人との距離が確保できなくても、**会話をほとんど行わないような場合**
- <例> 離れて行う運動や移動、  
鬼ごっこなど密にならない外遊び  
<例> 屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

#### 屋内

- ・人との距離が確保でき、**会話をほとんど行わないような場合**
- <例> 個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

### 学校生活

屋外の運動場に限らず、**プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際**  
※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう  
※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。