

6月	保健だより	伊奈中学校
		保健室 No. 3
		2023/6/2

### 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。この健康週間を機会に、自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。歯科検診の結果、むし歯が見つかった人は、そのまま放置せずに歯科医院で治療を受けましょう。

### ☆☆☆ 6月の保健行事☆☆☆

- 6月 6日(火) 尿検査(二次): 二次検査対象者、一次検査未提出者  
内科検診: 1年女子、2、3年女子もれ者  
※ 検診の終了予定時刻は15:00です。部活動に所属していない人は、下校時間が遅くなるので、注意しましょう。
- 8日(木) 内科検診: 1年男子、2、3年男子もれ者  
※ 検診の終了予定時刻は15:00です。部活動に所属していない人は、下校時間が遅くなるので、注意しましょう。
- 13日(火) 尿検査(二次): 6月6日未提出者
- 22日(木) 心臓病検診(二次): 二次検査対象者

よくかむと、どんないいことがある？

- 食べ過ぎ(肥満)を予防
- 歯・口の病気を予防
- 味覚が発達する
- 言葉の発音がよくなる

### 保護者の方へ 歯科健康診断結果 歯列・咬合しれつ こうごうについてのお知らせ

歯列・咬合とは、歯並びやかみ合わせのことです。歯列・咬合は、「食べ物を取り込み、食べる」「表情をつくり、話す」「運動を支え、体のバランスをとる」などの機能に直接関わっており、食生活のみでなく“生活の質”に関係しています。

歯列・咬合が正しくないと、子どもの成長発達段階により、「嘔む」「話す」「呼吸する」「体のバランスをとる」などの発達に影響がみられる場合があります、学校では学習にも影響がでる場合があります。

歯科健康診断の歯列・咬合の不正には、「反対咬合」「上顎前突」「歯数異常」「開咬」などがあります。詳しくは以下のとおりです。

- 反対咬合** 上下の前歯のかみ合わせが前後逆になるかみ合わせ
- 上顎前突** 上の前歯が前方に出ているかみ合わせ

これらは、歯周病やむし歯の影響によるもののほか、嚙下(飲み込み)の時に舌を突き出すくせや口呼吸に関連することもあります。どちらも、顎の成長発育不全を起こしやすくなります。

- 歯数異常** 先天性欠損や埋伏歯、過剰歯がある歯並び  
手術による治療が必要な場合や、その後に矯正処置が必要な場合もあります。
- 開咬** 前歯の上下に隙間ができるかみ合わせ

発音(構音)に問題がおき、サ行やタ行が発音しにくくなる場合があります。原因が指しゃぶりなどのくせの場合は、くせを中止して早い時点で唇の訓練を行うことにより改善が見られる場合があります。程度によっては、将来的に矯正の治療の検討も必要です。

これらの症状については、お子様の発達段階や個々の症状の程度により、必要となる対応が異なります。歯科検診後に学校から配付される「歯科健康診断のお知らせ」の歯列・咬合の欄に「専門医とご相談ください」と記入されていた場合は、かかりつけ歯科医へ相談してください。

(参考:公益社団法人日本学校歯科医師会作成資料)

## 梅雨時も健康に過ごすために

<p><b>熱中症</b> に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	<p><b>紫外線</b> に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	<p><b>食中毒</b> に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<p><b>寒暖差</b> に注意</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	--	--