



令和7年6月30日（月）
五所川原高校定時制 保健室
No.2

6月はジメジメとした天気の日も多く、気分が上がらない日もあるかと思いますが、そんな時は好きな映画を見たり、ひとりでゆっくりする時間を作ったり、自分なりのリフレッシュをしましょう！

来月はいよいよ五高祭もあります。みなさんが作る焼きそば・焼き鳥楽しみにしています★

～今月のひと言～
家の周りからジャスミンのような良い匂いがします。この良い匂いはなんだ!?と追求した結果、正体は「ニセアカシア」という木のお花の匂いでした。→
道端に咲いているので皆さんも見つけてみてください！



世界で1番、患者数が多い病気は・・・？

正解は **歯周病** です。世界で1番患者が多い病気として、ギネスブックにも載っています。日本では成人の約80%が歯周病と言われています。



健康な歯ぐき

歯肉炎

歯周炎



歯肉炎を放置していると、**歯周炎（歯周病）**になってしまいます...！

歯肉炎の特徴

- ・歯茎が赤く腫れたり、歯をみがくと出血したりすることがある。
- ・炎症が歯茎だけに限定されているもの。
- ・正しいブラッシングをすることで、改善が見込める。

放置すると...

歯周病の特徴

- ・歯肉炎がさらに進んだ状態。
- ・歯茎の腫れや出血にとどまらず、**歯茎から膿が出てくる**こともある。
- ・炎症が歯茎だけでなく、**歯根膜や歯槽骨まで広がった状態**。

高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る

☐ 歯ぐきが赤く腫れている

⇒ **1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり**

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

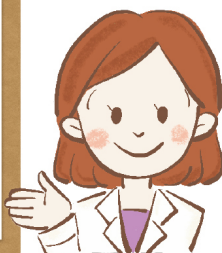
毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目について歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

／ ほ ー しゃ かた
保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の

「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

お子様を通じて今年度の健康診断結果を通知しています。
ご確認いただき、封筒に押印の上、**7月9日までに**提出するようお願いいたします。

次回予告

連載がスタートします！



教えて！
みんなの元気が出る言葉

何気ないひと言で大きく傷ついたり、たっ
たひと言で元気になれたり、「言葉」にはと
ても大きな力があります。
今年度は、定時制生徒の「元気が出る言葉」
を毎月紹介していこうと思います。
みなさんが大切にしている言葉、落ちこん
だときに救われた言葉などについて、イン
タビューさせていただきます！どうか快く
引き受けてくださいね😊

ちなみに…

保健室前に日めくりカレンダーがあるのは知っていましたか？
共感できる言葉やそっと背中を押してくれるような言葉がつづ
られています。
ぜひ、毎日確認してみてください！

