

令和4年6月3日

県立川島中学校

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。**歯周病**や**むし歯**を予防するためには、**原因**となる**歯垢**や**歯石**について正しく知り、「**歯を守る習慣**」をつけることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

歯周病・むし歯の原因は**歯垢** & **歯石**！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

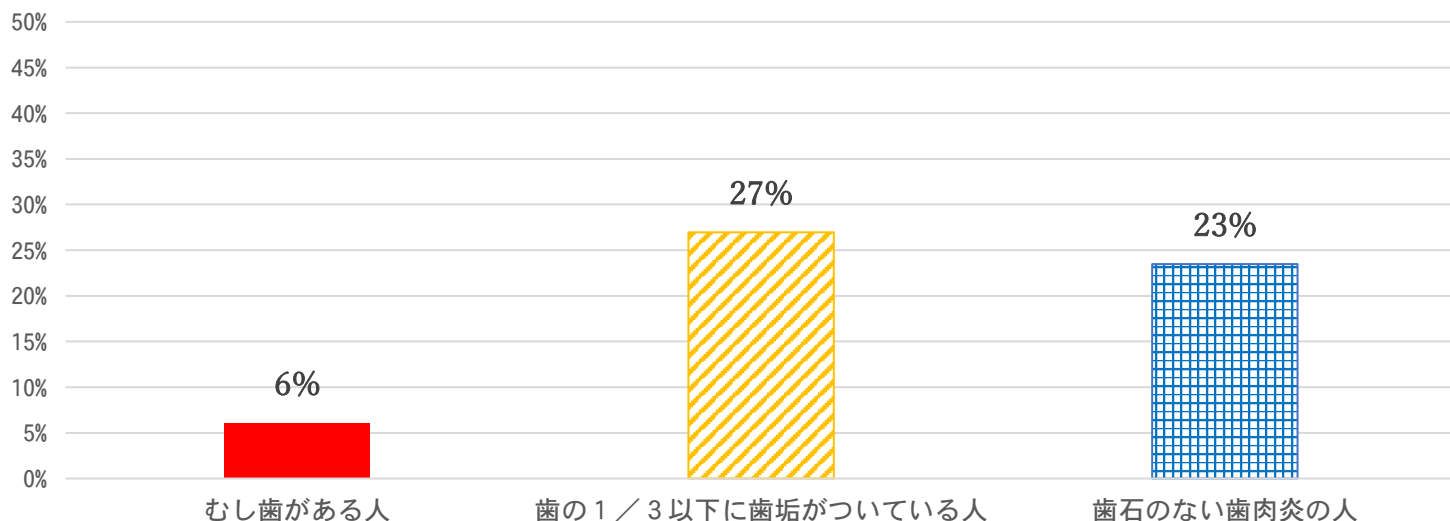


むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

県中生の**歯科健診**の結果より、**むし歯**がある人は少なく、**歯のきれいな人**が多いということが分かりました。※グラフは、5月30日時点までに**歯科健診**を受けた**115名**の生徒の結果です。

県立川島中生の歯の状況



現時点では、**むし歯**のある人は少ないものの、**歯垢**が付着した状態が長く続くと、**歯石**になったり、**むし歯**になったりします。また、**歯肉炎**もその状態が長く続くと、**歯周病**になり、**歯**が抜けてしまうこともあります。約20～30%の人は、**歯みがき**が十分でないために、**歯**に**歯垢**がついていたり、**歯肉炎**になっていたります。**しっかり鏡を見ながら歯をみがき、歯茎が腫れていないか、今一度チェックしてみましょう！**

また、1年に1回は**歯科受診**をし、**歯の状態**をチェックしてもらい、**ブラッシング**の仕方を教えてもらうのもおすすめです！

ふい い せんせい はなし
藤井 ともえ 先生の とってもええ 話

シリーズ『^{どうい}同意 (CONSENT)』 ~ 1-2 ^{いぶん}自分で決める~

ぜんがい じぶん
前回、自分のバウンダリー（イヤだ！と思うことの間も^{おも}わける^{あいた}境界線）を「^{じぶん}自分で^き決めることができる」という^{はなし}話をしました。

自分のからだをどうするか、自分が決める。それを

からだの ^じ自己 ^{けつ}決定 ^{けん}権 と ^い言 ^はいます。

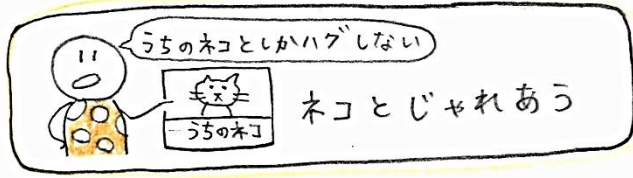
たとえは、^{しん}親見せきのおばさんか 「こっちにおいで！ ほっぺをツネツネさせて！」

と言ったとき、あなたならどうする？



つきあい^{かた}方には、いろいろあるよね。あなたのバウンダリーは、^{あいて}相手や^{とき}時
その^{とき}時の^{きぶん}気分によっても「^か変わる」ことがあるし、「^か変えてもいい」んだよ。

～いろいろなつきあ^{かた}い方～



ほけんだよりの感想・取り上げてほしい事などを書いて、^{かんそう} ^{とあ} ^{こと} ^{きりとり} ^{糸泉} ^{がくしゅうそうだんしつまえ} ^い 学習相談室前のBOXに入れてね。PNさくさくぱんださんはちょっとまってるね!

(10) ノーム :