



令和5年度 6月号
宇都宮工業高校 養護教諭

中間テストも終わりほっとしたのもつかの間、6月は期末テストと梅雨がやってきます。雨が降り続く日が増えるので、雨具を忘れずに用意してください。時々傘をささないで風邪をひいている人もいますので気を付けてくださいね！ また、気温差が大きく体調を崩しやすいので体調管理には注意してください。



6月の行事予定

歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯茎が腫れたり、歯を支える骨が溶けたりして歯が抜ける病気です。

歯磨きが不十分で、歯と歯茎の境目に歯垢がたまることが原因です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも多く見られます。

	対象	実施日・開始時間
腎臓検診 	再回収	6/1（木）朝 SHR 後 △学校での最後の回収日！ 絶対に忘れずに！
耳鼻科検診 	2年生	6/8（木）9：00～
	1年生	6/8（木）10：40～
歯科検診 	2年生	6/5（月）9：00～
	1年生	6/13（火）9：00～
内科検診 	2年生	6/1（木）13：35～
	1年生	6/15（木）13：15～

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

気になる？

気になる！

Q. 尿の色が濃いのは何かの病気？

A. 尿が黄色であったら濃さは問題ありません。色が変わったら要注意！

尿の色	疑われる病気
黄色	正常
白く濁っている	膀胱炎、腎盂腎炎など
茶色	脱水症状、肝臓の病気など
赤色	血尿、腎結石、膀胱がんなど
赤茶色	横紋筋融解症など

💡 尿の色の濃さは、体内の老廃物や体の水分量で変わります。