



令和7年3月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校

3年生が主役の「卒業式・閉校式」が目前となりました。この日を迎えられることをうれしく思います。三年間様々なことにチャレンジし、しんどい思いをすることもあったと思いますが、この経験が今後の自分を支えてくれることと思います。有終の美を飾るためにも、体調を万全にして式に臨みましょう。

さて、これから先は、進学・就職と進む道によって利用できる保健サービスが変わります。保健室とは違い、下に記載している機関は、より専門的な対応をしてくれますので、必要に応じて利用しましょう。

卒業後も、健康で生き生きとした生活を送ることを心から願っています。

## 知っていますか医療費のこと

体調不良やけがなどで病院を受診する時は、マイナ保険証（現行の健康保険証は、有効期限までの間、**最長1年間使用可能**）が必要ですが、保険証の種類によって医療費の自己負担金は変わります。国民健康保険証や会社員、公務員の保険証では、自己負担金は3割です。例えば、かぜ症状で病院を受診した場合、診療費や検査費などを含めて1万円かかっても3千円程度の自己負担ですみます。しかし、紹介状なしに病床200床以上ある病院を初診で外来受診した場合には、自費で「初診時特定療養費」がかかります。これは、各病院が自由に設定でき、千円から七千円など幅があります。症状の軽い病気は近くのクリニックへ、難しい専門的な病気は大病院を受診しましょう。また、保険証が利用できない治療（形成外科・墮胎手術・健康診断等）もあります。十分調べてから利用しましょう。

## 保健所

保健所では、医師、歯科医師、保健師、管理栄養士など様々な健康問題に対応できる専門家がいます。AIDSや食中毒の感染症から、病院、医療、飲食店など広域的・技術部門としての業務を行い、各保健センターを支援しています。

## 保健センター

保健センターは、市役所など母子健康保険手帳の交付や健康教育・健康相談、成人・母子に対する健康診査や保健・栄養指導・感染症に対する予防接種、精神保健相談等皆さんが健康に過ごすための業務を行っています。利用したい場合は、市役所の窓口やホームページで情報を入手することをお勧めします。

学校歯科医さんから皆さんへのアドバイス～学校保健安全委員会から～



### 歯周病を防いで健康で長生き

日本人が歯を失う最大の原因は歯周病です。

歯周病は全世界で最も患者が多い病気で、誰でもかかりうる病気であります。初期には自覚症状があまり無いため、気がつかないうちに悪化してしまうという怖い面があります。

歯周病は歯と歯ぐきの隙間にたまった歯垢の中にいる細菌によって歯周組織に炎症が広がり、やがて歯を支える歯槽骨が溶けていく病気です。歯肉だけの炎症を歯肉炎、歯を支える歯槽骨まで拡がった炎症を歯周炎と言います。

今年度の歯科健診では、歯肉炎の人が少数いましたが、歯周炎が疑われる人もほんの僅かみられました。

学校を卒業して成人期に入っていくにつれて、現在健康な人でもいろいろな要因で歯肉炎になり歯周炎へと進行していく人が増えていく可能性があります。

歯周病の直接の原因は歯垢の中の細菌です。歯肉炎では細菌が歯肉の中までは侵入していませんが、歯周炎になると、毒素をもっている歯周病菌が歯肉を破壊し、歯肉の毛細血管からその菌や毒素が全身に回っているいろいろな病気を引き起こしていく、という怖い面があります。

歯周病の予防の基本は、直接の原因である歯垢をこまめに取り除くための歯みがきです。

寝ている間には口の中の細菌が非常に増えてきますので、特に寝る前の歯みがきは絶対に忘れないようにしてほしいです。

歯ブラシだけではなく、歯間が狭い人にはデンタルフロス、歯間が開いている人には歯間ブラシなども使ってみがき残しを減らすことが大事です。

でも、歯みがきは、言うのは簡単ですが一番難しいことです。完璧に歯垢を取り除くことは不可能ですが、念を入れてやっていただきたいと思います。

歯肉炎の段階では、自分で丁寧に歯みがきをして、歯石があれば除去してもらうことで治ることが多いですが、歯みがきを怠ると再発しやすいです。歯周炎まで進行すると、歯ブラシが歯周ポケットの中までは、なかなか届きにくいので、それ以上進行しないように歯周ポケットの中の歯周病菌を除去してもらうことが望ましいです。

これまでは直接的なケアでしたが、間接的なケアとして一つ挙げますと、唾液中にはラクトフェリン、免疫グロブリンなどの歯周病菌の繁殖を抑える成分も含まれていますので、とにかく食べ物をよく噛んでたっぷり唾液を分泌することが大切です。

高校卒業後も、しっかりと口腔ケアを実践し、一生継続して、健康で幸せな人生を送って欲しいと思います。

