

ほけん だより 6月

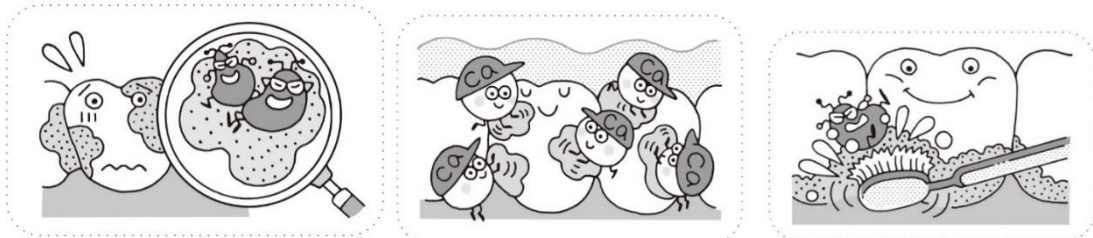
はじめ、梅雨の季節。学校に慣れてきたと同時に体や心の疲れも出てきていませんか？
 晴れの日には、気温が28度以上になる日もあり、夏の暑さも近づいてきています。
 熱中症や新型コロナウイルス感染症に注意しながら、バイトや学校が休みの日には、リフレッシュ&リラックスでメリハリのある生活を送りましょう！

唐津商業定時制
 保健室
 2021.6.21



6月は歯や口の中について考えてみましょう！

歯科健診の結果、むし歯がなくても「**歯垢(プラーク)の付着**」、「**歯肉炎(歯茎の腫れ)**」と言われた人が多くいました。



<p>歯垢はむし歯菌のかたまり!! 「糖」を栄養として増殖するむし歯菌。増殖の際に接着物質を出し、歯垢というかたまりになります。 歯垢の中のむし歯菌は、増殖するだけでなく、歯の表面をおおう、エナメル質を溶かす「酸」を作り出し、最終的にむし歯ができてしまいます。 また、歯垢を歯磨きをせずに放置すると、早い人は2~3日で石灰化し始め、歯石となり、むし歯・口臭・歯周病などのリスクを高めます。</p>	<p>むし歯になりかけの歯なら元の健康な歯に戻せる!! 食後の口の中には「糖」がたくさんあります。しかし、だ液はその糖を洗い流す作用があります。 だ液にはむし歯菌が作り出す酸を中性に戻してくれる役割があります。また、溶けた歯の表面をだ液の中のカルシウム成分で修復し、健康な歯を取り戻そうとされます。 食事中によく噛むとだ液は自然に分泌されますので、<u>たくさん噛んでだ液を出しましょう!</u></p>	<p>歯磨きは寝る前が一番大切!! むし歯になりやすいかどうかは、食生活と歯みがきの仕方がポイントです。ダラダラと食べ物を食べると、だ液の作用が追いつかずむし歯になりやすい口の中の環境を作ってしまいます。歯垢を取り除くための歯磨きの仕方も重要。歯と歯茎の境目、歯と歯の間にきちんと当て、5ミリくらい小刻みにみがきましょう。 むし歯菌は食後すぐに増殖するため、「<u>食べたらみがく</u>」ようにし、<u>とくに寝る前はしっかりとみがきましょう。</u></p>
--	--	--

3分

1回あたりの歯磨きで最低でも掛けたい時間は3分。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして、実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態	歯肉炎	歯周炎(軽度~重度)
<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきの色はうすいピンク 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている 	<ul style="list-style-type: none"> 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる 歯みがきで血が出る 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきのはれが大きくなる 歯周ポケットができる
<p>歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます</p> <p>歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています</p>	<p>歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします</p> <p>一生命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまた健康な状態に戻れます</p>	<p>進行すると...</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯がぐらぐらする 食べ物が噛めなくなる <p>歯が抜けることも!!</p> <p>歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます</p>

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねいに。

みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つかれば治すこともできます

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分

この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

涙	汗	尿	だ液
約1mL	約500~1,000mL	約1,500mL	約1,000mL

※ ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯になりにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



すでに熱中症が疑われる症状で保健室に来室する生徒がいます。
熱中症は予防が大切です。しっかりと予防しながら生活していきましょう!

- ① 生活習慣を見直し、しっかり睡眠をとり、食事を抜くことがないようにしましょう。
- ② こまめな水分補給(スポーツドリンク等)を心がけて過ごしましょう。
- ③ 屋外に出て、体を動かすなど暑さに慣れておきましょう。



暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには...)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



健康診断の結果、受診が必要な生徒の皆さんへ治療勧告書を渡しています。

残す健診は、各学年欠席等で健診日に受けることができていない生徒の皆さんの健診のみとなりました。

健診後に病院へ行くよう治療勧告書を受け取った生徒のみなさんは、早めに受診し、大きな病気が隠れていないか確認してください。

受診が済みましたら、養護教諭吉森まで書類や口頭で報告にきてください。



食中毒に気をつけて



増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

6・7・8月は食中毒や感染性胃腸炎に注意が必要な時期です。

唐津市でも食中毒や感染性胃腸炎(食品についていた細菌やウイルスが原因で、下痢や腹痛、嘔吐、吐き気などの症状がでる病気)が流行しだしています。

食中毒や感染性胃腸炎が疑われる症状が出た時には、内科を受診しましょう。

【これまでに経験した事例】

- ① 家族や友人たちと自宅の庭でバーベキューを行った。
生肉を触ったお箸やトングで焼けたものを取り分けていた。
翌日、腹痛・下痢症状が出て、感染性胃腸炎と診断された。
→ 生肉を触ったお箸やトングと焼けたお肉を取り分けるお箸を区別する、しっかりと焼けているか確認することで防ぐことができた事例。焼肉店や家庭で食べる際も同様に気をつける。
- ② 海の家や屋台で焼き鳥を買って食べた翌日、吐き気症状が強く出た。食中毒(カンピロバクターが原因)と診断された。
→ 鶏肉は、しっかりと焼いてあるかどうか確認して購入することで防げる。また、購入後すぐに食べ、放置しない。