

保健だより 6月号

令和 2 年 6 月
佐賀工業高校
保健厚生部

6月に入り、夏服の人が多くなってきました。
気温の変化が激しい時期ですので、体調を壊さないようにこまめに服装で調節しましょう！



ソーシャルディスタンスって何？

ソーシャルディスタンスを日本語で言うと「社会的距離」となります。社会的距離とは身体的接触が不可能であり、会話にはある程度の距離が必要となる距離で、1.2~3.5mとされています。また、くしゃみや咳で飛ぶ飛沫の距離は 2~3mと言われます。今回の新型コロナウイルス対策として、「2mの距離を取ろう」と言われているのはそのためです。

具体的には…

お互いに両手を広げてぶつからない距離を保ちます。



どんな場面で社会的距離が必要？



この他にも、様々な場面で社会的距離を保つことが求められています。お互いに近づきすぎないようにしましょう


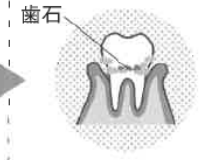
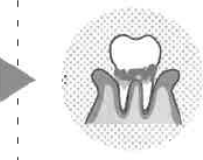
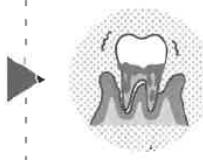
歯周病の主な症状と予防法を知ろう！



歯周病とは？

歯垢（プラーク）によって起こる病気で、歯肉（歯茎）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。進行すると歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの歯がどんどん溶けて、歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がかみず、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
			
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

まずは、原因である歯垢を取り除くことが必要になります。毎食後の丁寧な歯磨きを欠かさないようにしましょう。また、歯肉炎の初期段階では自覚症状がないかあまり出ないことが多いので、気づかないうちに進行していることもあります。日頃から歯・口をチェックするなど常に注意を払うことが大切です。