

保健通信 えがお



羽咋市立羽咋中学校
令和7年6月6日



新しい学年が始まってから2か月が経ちました。定期健康診断も順調に進んでいます。受診が必要な人には、「**健康診断結果のお知らせ**」を、6月中に配付する予定です。もらった人は早めに受診しましょう。また、健康診断を受けることができなかった人にも「**受診のお願い**」を配付するので、早めの受診をお願いします。



むし歯も歯肉炎も、生活習慣から予防しよう！

むし歯は「甘いものばかり食べる」「歯みがきが不十分」だけでなく、「よく噛まずに食べる」「口呼吸している」といった習慣も原因になります。これには唾液が関係しています。

唾液にはむし歯菌を洗い流す力があり、よく噛むことでたくさん出ます。口呼吸をすると口の中が乾いて唾液が減り、むし歯になりやすくなるのです。

また、最近は歯肉炎（歯ぐきの炎症）も増えています。歯ぐきが赤くはれたり、みがくと血が出たりする人は注意が必要です。放っておくと歯周病に進むこともあります。

むし歯も歯肉炎も、予防の基本は毎日の歯みがきとよく噛むこと、そして**生活習慣の見直し**です。「あと10回多く噛む」「口を閉じて鼻で息をする」「歯と歯ぐきの間もみがく」など、小さな習慣を意識して、健康な歯と歯ぐきを守っていきましょう！



歯垢の正体は？

あなたの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっつくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。

昨年度の歯科検診では、受診が必要な人に「**健康診断結果のお知らせ**」を配付しました。しかし、実際に受診した人は全体の**36%**でした。歯と口の健康は「呼吸」「食べる」「話す」「表情をつくる」といった日常生活に大きく関わっています。

「**結果のお知らせ**」をもらった人は、必ず**歯科を受診**しましょう。将来の自分のためにも、今からしっかりケアすることが大切です！

暑さに負けない体づくりを今から！

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



熱中症は気温や湿度などの「環境」だけでなく、「体の状態」や「行動」によっても起こりやすくなります。

〈体の状態〉

- ・肥満ぎみの人
- ・下痢などで脱水ぎみの人
- ・病み上がり
- ・過去に熱中症になったことがある
- ・朝ごはんを食べていない
- ・寝不足など

〈行動〉

- ・長時間の屋外活動や激しい運動
- ・水分補給をしていない
- ・暑さに慣れていないなど

熱中症は、ちょっとした油断で誰でもなる可能性があります。今のうちから、生活リズムを整えたり、水分補給を意識したりして、しっかり予防ていきましょう！

熱中症対策、できていますか？

軽い運動をする	栄養バランスのいい食事をとる	睡眠を8時間以上とる	帽子をかぶる

こまめに水分補給をする	塩分をとる	明るい色のゆったりした服を着る	保冷剤などで冷やす

体調が悪いと感じたら、無理をしない、無理をさせないことが大切です。自分の体調だけでなく、クラスメイトや先輩、後輩の体調にも気を使えると素敵ですね。