

保健だより

平成27年6月30日
梅雨入り号
津幡高校保健委員会

蒸し暑い日が増えてきました。体調をくずしている人はいませんか？暑さに慣れていないと、熱中症になりやすくなります。寝不足・脱水に気を付けて、本格的な夏の到来に備えたいですね。

＜歯と口の健康＞

4月に検診がありましたね。6月4日～10日は『歯と口の健康週間』でした。歯と口の健康週間とは「口と歯の健康について正しい知識を持って、日常生活に活かすことや、歯と口の健康が、生涯にわたって身体の健康に関わることを知り、予防に努めること、歯や口の健康を守って年をとってもずっと健康に過ごせる体をつくりましょう」という週間でした。

～歯周病と病氣～

歯周病は、歯を無くす原因となる病氣のことです。プラーク（歯垢）が歯周ポケットに入りこんでいき、炎症を起こし歯肉を化膿させてしまいます。ひどくなると骨が溶けてしまう怖い病氣です。問題は口の中だけではありません。歯周病やその菌がきっかけとなって脳こうそくや動脈硬化になったり、早産になりやすくなるということもあります。人間の身体は、頭のとっぺんから足のつま先まで全てつながっています。だから、ある一部が悪くなれば、その他の部分にも影響を及ぼす可能性は十分にあります。毎日歯磨きを欠かさずに、自分の歯を大切にしましょう。

ひとごとでは
ありません!!



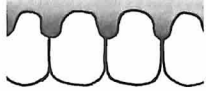
歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病氣です。

こんなふうに進じます

①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまると、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。



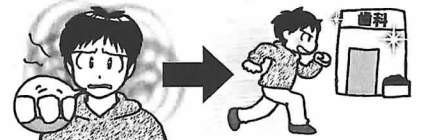
②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。



③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

- ▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。



歯周病の自己チェック

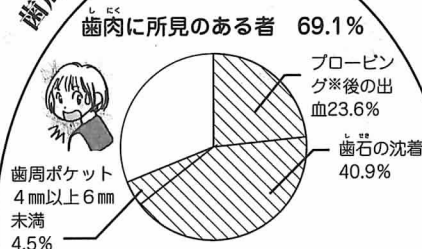
!CHECK!

- 朝、起きたとき、口の中がネバネバする。
 - 口のおいが気になる。
 - 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
 - 歯ぐきが赤い。
 - 歯ぐきがムズムズする。
 - 食べものが歯にはさまりやすい。
 - 歯が長くなってきた。
 - 硬いものがかみにくくなった。
- 当てはまるものが3つ以上ある人は、歯科を受診し、指導・治療を受けましょう。



歯周病の実態

【15～19歳】

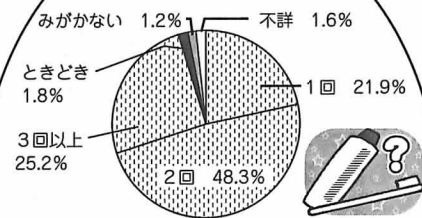


15歳～19歳の3人に2人以上（69.1%）に「歯肉の所見」があり、そのうち、歯周病の目安となる「歯周ポケット4mm以上6mm未満」の人も4.5%という結果でした。

※フローピング：器具を使って歯周ポケットの深さを測ること。

歯みがきの回数

毎日みがく 95.4%



「毎日、歯をみがく」と答えた人の約半数は、「1日2回」。1975年の調査と比べて3倍以上となっています。歯や口の健康についての意識の高まりが反映された結果です。

熱中症は予防できます！！ 予防10カ条。

- ① 規則正しい生活を心掛け、寝不足にならない
- ② 暑い日は絶対無理しない
- ③ 適当に休憩する。頑張りすぎない
- ④ こまめに水分補給する
- ⑤ 身体を暑さに徐々に慣らしていく
- ⑥ 汗を吸収し、すぐ乾く素材のものを着る
- ⑦ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑧ 地面からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑨ 集団活動中（部活動など）は、お互いを配慮する
- ⑩ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる



** のどが渇いたとき、何を飲んでますか？ **

炭酸飲料で
すっきりしたい！

カフェオレ
好きなんだよね。

残念ながら、水分補給になりません（涙）
炭酸でお腹が膨れて、十分飲めなかったり
カフェインの利尿作用で、せっかく
摂った水分が、体外に出てしま
いますよ！！

せっかく飲むなら・・・

水

人間の体は7割が水
です。

スポーツ飲料

汗で失われた塩分が
補えます

麦茶

ノンカフェインで身
体にやさしいです

