

保健だより

平成30年6月26日
梅雨の晴れ間
津幡高校保健室

《梅雨到来。夏への準備はできましたか?》

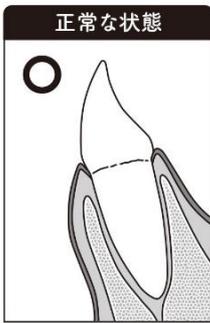
例年よりも早く梅雨が訪れ、一日雨が降って憂鬱な日もある今日この頃。皆さん元気に過ごせていますか?自然の力のすごさ・恐ろしさを感じる出来事もあり、何気ない日々の繰り返しも当たり前ではないのだなと気づかされましたね。このかけがえのない一日一日を大切に過ごしていきたいものです。

あなたの口、健康ですか



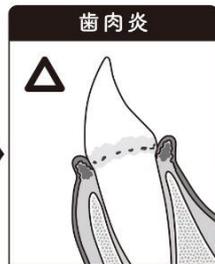
歯周病とは?

細菌感染によって、歯を支える歯周組織が壊される病気で、歯ぐきや骨



正常な状態
歯ぐきの内側では、歯の根の表面(セメント質)と歯槽骨とが繊維でしっかり繋がっています。

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



歯肉炎
歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



歯周炎
症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうことも。

歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか?

- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**

全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

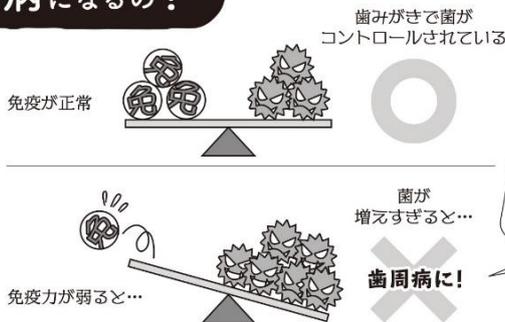


ギネスブックにも登録
世界で最も患者数が多い
病気です

“歯周病”

どうして歯周病になるの?

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なものはこれ!

- 規則正しい生活で免疫力を保つ
= **歯周組織の防御力をUP**
- 歯みがきで口の中の清潔を保つ
= **菌の攻撃力をDOWN**

「cure」から
(治す)
「care」へ
(お手入れ)



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。

——豆知識——

歯周病



口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化させやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見をじゃまします。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

《これからが本番！熱中症に要注意！！》

すでに30℃前後の気温の日が続いており、熱中症が心配な季節に本格的に突入しました。皆さん、暑さへの備えは万全ですか？！日頃から、規則正しい生活を送り体調を整えておくことはもちろん、こまめな水分補給や休養を心がけて、暑さに負けずにこの夏を乗り切りましょう。

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

こんな症状は要注意



頭痛



倦怠感や高体温



吐気・嘔吐



足がつる



立ちくらみ



けいれん

熱中症かな？



涼しい場所で
休みます



からだを
冷やします



スポーツドリンクを
飲みます



- ★冷やすのは
首・わきの下・足のつけ根
- ★水をかけて
うちわであおいでもよい

- ★水分と塩分の補給が大事
- ★水分補給ができない時や、
回復しない時は、病院へ

新常識

★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



視力が落ちたり、虫歯があった人！病院、行ってきましたか？

春からの検診の結果、異常が見つかった人にはお知らせを出していますがその後、病院へ行きましたか？毎日、勉強や部活に忙しいかと思いますが健康あつての学校生活。優先順位を上げてほしいなと思います。また、春から話題の麻疹（はしか）について。予防接種歴を確認してもらえましたか？心配な人はかかりつけ医に相談してくださいね。

