

保健だより

【6月号】
平成30年6月13日
さいたま市立大宮西高校
保健室・保健委員会

梅雨の季節がやってきました。

あじさいは、つぼみから花が咲くにつれて、だんだん色が変わる様子から「七変化」といわれます。あじさいの花の季節は、気温もまさに「七変化」。自分の健康を自分で守るため、体調の変化を敏感に受け止め、その時々々の気候に合わせて衣服の調整を図り、体調を崩さない生活づくりを实践しましょう。



保健室からのお知らせ

①健康診断の結果を配付しました。

・健康診断の結果、治療・相談が必要と診断された人は、自分の“いま”と“将来”の健康のために時間を作って、速やかに専門医の診療を受けましょう。
受診結果は保健室まで提出してください。(既に受診済みの人は、保護者にサインをしてもらい提出してください。)

②冷房対策を行きましょう。

・6月～9月の気温の高い日には教室にエアコン(冷房)が入ります。座席によって温度差がみられるため、下着やセーターなどで衣服の調整を図りましょう。設定温度の決まりを守り、冷え過ぎることのないよう適切に使用してください。
～閉め切った室内は空気が汚れてきます。教室の換気も忘れずに。～



梅雨の季節になりました



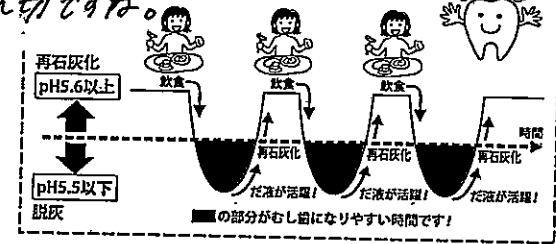
雨の日まわりに目を向けよう!!

- X かささし運転 → 車や歩行者が見づらいのでとても危険-法律でも禁止されています
- X 自転車の横にかさをぶらさげて走る → かさの先がタイヤにはさまると転倒事故に
- X いきなりかさを開く → まわりの人に当たってけがをさせる恐れがある
- X 音楽を聴きながら運転 → 周囲の音が聞こえなくなり車と衝突したり、人にぶつかりたりするので危険
- X スピードを出して運転 → 雨の日は路面がすべりやすくなっているため転倒してしる恐れがある

◇自転車のマナーを忘れず、雨の季節を自分良く安全に過ごそう

間食と歯は“あぶない関係”!?

食事や間食をとると、歯垢が出す酸によって口の中が酸性に傾き、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。**【脱灰】**しかし、しばらくすると唾液の中知作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。**【再石灰化】**つまり、食べる回数が増えればほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、歯は弱りやすくなるというわけです。脱灰を抑え(間食の回数を減らす。歯みがきで歯垢を落とす)ことや再石灰化を促す(歯みがき剤、キシリトールの活用)ことを念頭に、歯と口のケアに努めることが大切です。



熱中症対策の必須事項

「熱中」に陥る!

- ① 環境・気象条件を把握
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しを重要に行います。
- ② 30分以上水分+塩分補給
汗をかく場合、スポーツドリンクや経口補水液(0.1~0.2%)の用意を。
- ③ 服装をチェック
帽子や日傘の活用や、肌を露出させない。
- ④ 体を暑さに慣らさず
急な暑さ上昇・梅雨の晴れ間に誘惑。着るに慣らす、適度に汗をかいておく。
- ⑤ 体調を整える
- ⑥ 具合が悪い時は早めに対処
めまいや吐き気を感じたら速に活動中止。

保健委員担当 3-2
松本、黒田

(高校生必見) いまから大事にしたい歯周病対策 裏面

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」でした

歯と口が健康であることは、食べ物をおいしく食べたり全身の力を発揮したりするなど、みなさんが健康に生きていくための力を支える大事なものです。歯周病は思春期から増え始めます。歯を失う前に、いまから歯周病対策を。

世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位。それが「歯周病」です。初期では痛みを感じることはありません。見た目にもそれほど大きな変化がないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気。健康な歯と歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。

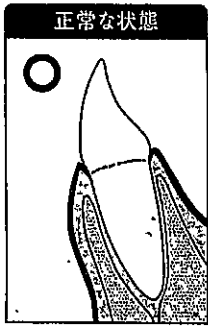


歯周病とは？

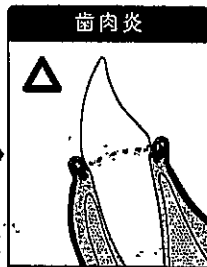
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐき）が壊される病気で



歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



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と繋がっています。



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。



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

「歯周病」

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

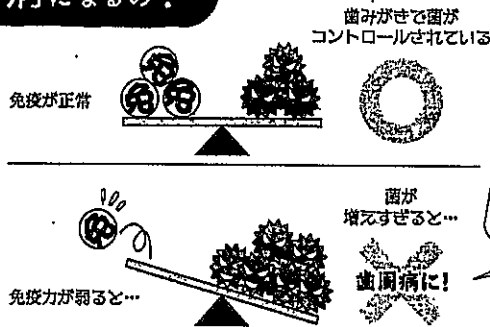
当てはまる項目の数が多いほど、**歯周病の危険大**

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。



どうして歯周病になるの？

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



大事なのはこれ!

- 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 = 歯の攻撃力を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 × 歯

口内には無数の菌があります。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。

口は体の入口です

歯周病 × 体の病気

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。

