保健だより　6･7月



半田東高校　保健室
R８.6.26

今年は、６月７日に梅雨入りとなりました。雨の日が続いたり急に晴れたりと、体温調節が難しい日々が続いていますね。気候に合わせて服装を調節し、水分・塩分を補給して上手に暑さ対策をしながら夏を乗り切りましょう。

６月は「歯と口の健康週間」があります。自分自身の口腔内の健康について改めて考える機会にしましょう。今年度の歯科検診では、歯垢が歯に付着していたり歯肉に炎症がみられたりする生徒が多くいました。放置してしまうと、虫歯や歯周病の原因となります。

検診結果を参考に歯磨きの習慣を見直しましょう。永久歯は抜けてしまうと二度と生えてきません。いつまでも自分の歯で食事を楽しむためにも、虫歯や歯周病予防として、日頃のブラッシングを丁寧に行っていきましょう。自分自身での歯磨きに加え、定期的に歯医者にかかって、みてもらうことも効果的です。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています※。

歯肉炎チェック

□ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る

□ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ １つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第１位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。



毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、３カ月に１回は受診を。

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
  ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
  ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を閉じるなど、少し
意識して過ごしましょう。



熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



ご家庭でできる 食中毒予防の心得



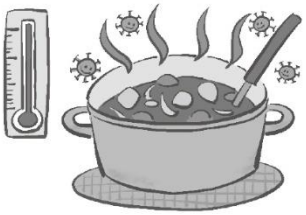
帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる

汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗	悪い汗
●小粒でサラサラ	●大粒でベトベト
●においが少ない	●においが強い
●乾きやすい	●乾きにくい





悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☑ 軽い運動をする
- ☑ お風呂では湯船に浸かる
- ☑ 冷房の温度を下げすぎない など

