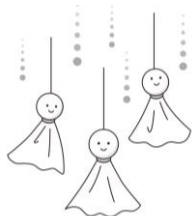


# 保健だより6月号

令和4年6月8日  
三重県立松阪高校保健室



## ▶ 6月の保健行事

日時	検診項目	対象者
8日 13:15~	内科検診	3年女子
9日 13:00~	眼科検診	1年生全員、2年4~7組
15日 13:15~	内科検診	2年女子
16日 8:30~	内科検診	2・3年男子
23日 8:30~	耳鼻科検診	1年生

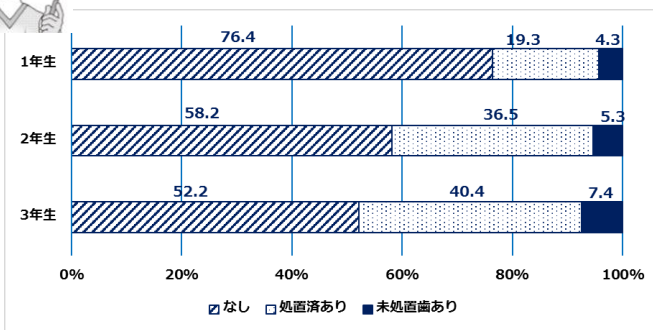
実施要項が掲示されたらよく読みましょう。

## ▶ 歯みがきなんて、本気でやってどうするの？



### ▷ 歯科検診の結果から

#### ◆ むし歯 (う歯)



⇒う歯 (未処置あり) の割合は非常に少ない結果になりました。

しかし…

187人

歯垢が「相当付着している」または「若干付着している」と言われた人数。

152人

CO (むし歯にはなっていないけれど、そのまま放置するとむし歯に進行する可能性が高い) が1本以上ある人数。

## ▷ 歯垢・歯石は、う歯や歯周病の原因です！！

### ◆ 歯周病

日本人が歯を失う原因1位！  
日本人の40歳以上の罹患率約80%！  
「静かなる病 (サイレントディジーズ)」と呼ばれており、歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にとまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりする。



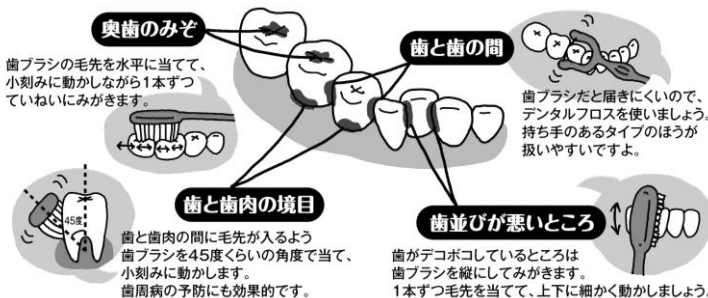
### ◆ むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあける。



## ▷ 歯垢を取り除く方法は、歯みがき！

◆みがき残しやすい場所とみがき方のポイント (下図) を参考に歯みがきをしましょう。歯ブラシが届かないところは、フロスや歯間ブラシを使いましょう。



## ▷ 歯石を取り除く方法は、歯科医受診！

◆歯みがきで取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になります。歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、定期的に歯科を受診し、取ってもらいましょう。

## ▷ 忙しい日々の中で・・・

◆歯みがきをし、口腔内を清潔に保つことは、感染症予防にも有効と言われています。

◆忙しい日々の中でも、歯みがきの時間を確保し、丁寧なブラッシングを心がけましょう。

◆生涯にわたり、本気で歯みがきをして、歯周病やむし歯を予防し、健康な歯を守っていきましょう。



## ▶ これだけは押さえておきたい！ 6月の健康管理

### ▷ 熱中症対策

熱中症は、日差しが強いところや気温の高いところに長時間いた時に、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。今から熱中症対策を始めましょう。

- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・寝る前に休む
- ・無理をしない など



### ▷ 紫外線対策

紫外線が強くなるのは5月～8月ごろと言われていきます。日焼け止めをこまめに塗ったり、帽子をかぶったりするなど、今から対策をはじめましょう。紫外線の肌への影響には個人差もあります。特に肌が弱い人、気になる人は、皮膚科で相談してみてください。

### ▷ 食中毒対策

この時期は、温度が高い上に湿気も多く、食中毒の原因の大半を占めると言われている、細菌やウイルスの大好きな条件がそろっています。

◆ 次の5点に注意しましょう。

- ① しっかり手を洗う！
- ② 清潔なハンカチ・タオルを使う！
- ③ 賞味期限・消費期限をチェックする！
- ④ 残り物は冷蔵庫に入れる！
- ⑤ お弁当に入れる食材は加熱調理する！

### ▷ 雨の日の安全

雨の日の登下校は、いつも以上に注意しましょう。

- ◆ 雨や傘、レインコートなどで視界が悪くなります。車には十分気を付けましょう。
- ◆ 自転車の傘さし運転は絶対にやめましょう。(法律で禁止されています。)
- ◆ 道路の白線や金属の溝蓋は、雨にぬれると、滑りやすくなります。急ぎ足の時や下り坂では特に注意しましょう。また、駅のホームや階段も滑りやすくなると思うので、十分に注意しましょう。