

知って得する！保健通信

令和4年6月24日
桑名北高校保健室
No.4

みなさん、梅雨の時季を元気に過ごせていますか？雨が降ると肌寒く、晴れ間が見えると夏が来たかのように暑くなる毎日で、気温の変動についていけず、体調を崩しやすくなること多い季節でもあります。シャツなどの中に着るもので体温調節をしたり、水分をとったりして、体調管理に注意していきましょう。



歯科検診を行いました。

歯科医の先生に診ていただきました。もう15年以上前から本校の学校歯科医を務めていただいている先生です。その先生から年々、口腔内の状態が良くなっているが、今年はさらに良かったと言っていました。

あれ？
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！



ポイント

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

雨の季節は気をつけて

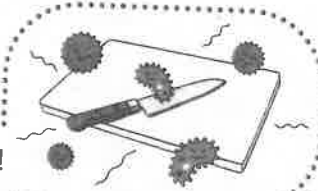
事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



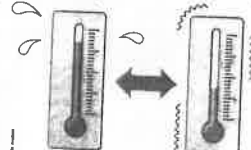
食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいので注意！



天気がじめじめしていると、気分もいまいちスッキリしないですね。そんなときは…

- ・休養や気分転換をして心をリフレッシュする
- ・一人ではどうにもならないもやもや、イライラを誰かに話してみる

予防のポイントは食中毒を引き起こす菌やウイルスを…

- ① につけない 手や食器を洗って清潔に
- ② 増やさない 作ったものはすぐに食べる 冷蔵(冷凍)庫で保存する
- ③ やっつける 十分に火を通す 75℃以上で1分以上



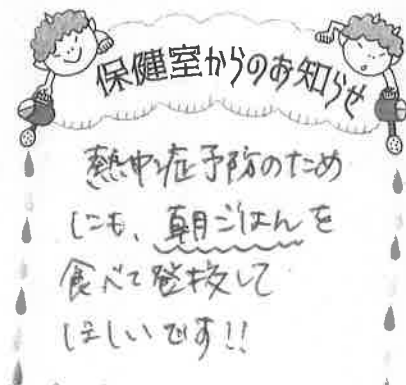
汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに



保健室からのお知らせ

熱中症予防のためにも、真ジーンを食べて登校してほしいです!!

静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が歯を失う原因 **第1位**

日本人の40歳以上の罹患率 **約80%**

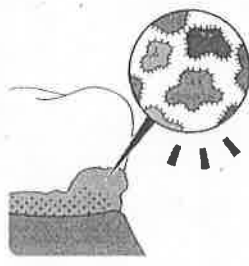
歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディゼース（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

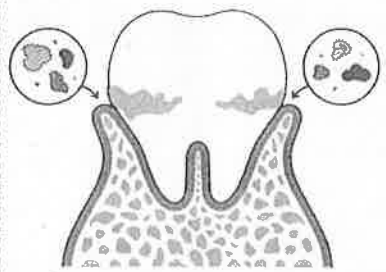
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

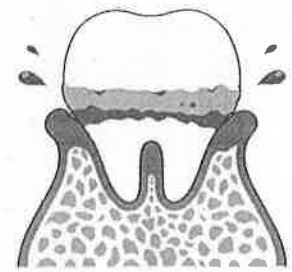
細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、自覚症状はほとんどありません。

歯周炎 軽度

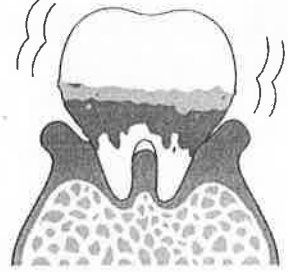
細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!

歯だけの病気じゃない!!

▼歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

歯周病は早期発見できれば治せる病気です。予防することが何よりも大切なことです。



歯医者さんは治療のためだけでなく、健康な歯を保つために行く場所です

- 歯医者さんでできること
- トラブルチェック
 - ▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ
 - セルフケアのチェック・指導
 - ▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談
 - 専門的なクリーニング
 - ▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

…… すみすみまでキレイに ……

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1〜2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。

…… プロの目でトラブル予防 ……

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。