



令和7年6月27日
桑名北高校保健室

6月もう後半ですね。梅雨時期に入り、気温も湿度も高めでジメジメと蒸し暑さを感じることが多い毎日です。特に雨の日は体調不良の人も増えがちです。来週からは期末テストが控えていますので、十分な睡眠や栄養のとれた食事、こまめな水分補給を心掛けて体調管理をしていきましょう。



今年の歯科検診では、自分から歯のことについて質問や相談する姿が例年より多く見られました。関心をもつことは大事ですね。学校歯科医の先生から、おすすめのデンタルフロスを少し分けていただきましたので、先着20名の人にお渡ししたいと思います。私も使わせていただきましたが、とても使いやすいです。人によって歯の形状や口の大きさなど違うので、人それぞれですが試してみたい人は保健室まで！

今年、先着20名の人にお渡ししたいと思います。私も使わせていただきましたが、とても使いやすいです。人によって歯の形状や口の大きさなど違うので、人それぞれですが試してみたい人は保健室まで！

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。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。



気になる口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか？

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



食中毒に注意しましょう

細菌やウイルス、有毒な化学物質のついた飲食物を食べて起こす健康障害のことをいいます。食中毒の原因となる細菌は室温（約20℃）で活発になり、数が増えます。食べる前には必ず石けんで手洗いをし、食べ物を長時間放置しないように心がけましょう。



☆☆ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ?! ☆☆

私たちの口の中には500個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルに流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また鼻の下にいる黄色ブドウ球菌がペットボトルの中に入って繁殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

だから…ペットボトルの飲み物を飲むときは、

- ・2～3時間で飲み切る。保管する時は冷蔵庫へ！
- ・コップにうつして飲む。



食中毒予防のお願い

食中毒予防3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

「虫刺され」による保健室来室が増えています。

皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなどもありますが、対策が必須ですね。山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には長袖・長ズボン・帽子・首にタオルを巻くなど対策を。また虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効ですよ。



身近に潜む危険な虫に刺されたら…

- ハチ → 刺された箇所を水で洗い、冷やしながら受診する。毒針が残っている場合は抜く。
- ムカデ → 刺された箇所を水で洗い、全身症状を確認しながら受診する。
- マダニ → 皮膚についたままの状態を受診する。無理に引き剥がさない。
- セアカコケグモ → 噛まれた箇所を水で洗って、ただちに受診する。

