



2018年6月8日
No. 4
横手高校 保健室

今週は気温が高い日が続いていますね。最高気温が30℃くらいという日が続いていますが、まだ暑さに体が慣れていないせいか、つらく感じます。週末からは気温がまたぐっと下がる予報です（最高気温が20℃くらい）。また、このあと間もなく梅雨入りも予想されます。気温差に体が対応できずに体調を崩す心配があります。行事も多く、疲れもたまっている人もいるでしょう。服装にも気をつけ、栄養と休養をしっかりととり、元気に過ごしましょう。

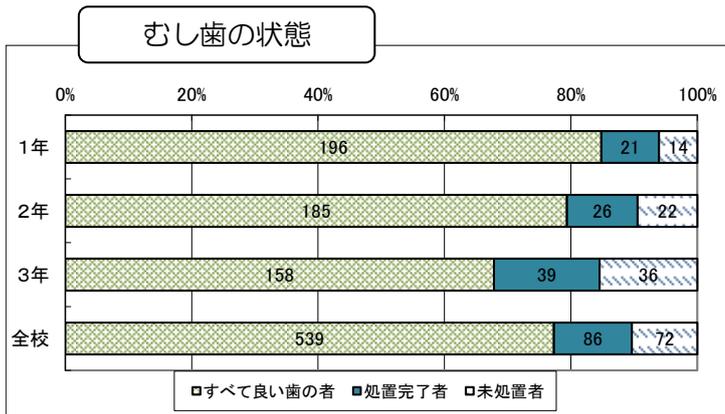


2018年度の標語は

「のばそうよ 健康寿命 歯みがきで」

横手高校生の

歯科健診結果



【歯垢と歯肉の状態】

	1年生	2年生	3年生
歯垢が付着している人	75人 (32.5%)	62人 (26.6%)	76人 (32.6%)
歯肉に炎症がある人	30人 (13.0%)	28人 (12.0%)	34人 (14.6%)

4月に行った歯科検診の結果を見ると、全校では72人（10.3%）の人にむし歯がありました。これは、全国平均よりもかなり低い数値です。しかし、中には、1人で10本以上もむし歯がある人や、昨年度「治療のお知らせ」をもらったにも関わらず、口腔の状態が全く改善されていない人もいました。また、むし歯はないけれどもむし歯になりそうな歯（CO）がある人は多くいました。高校は、定期的な検診を受ける最後のチャンスです。むし歯が見つかったり、歯肉の状態が良くないと言われたりした人は、早めに歯科医で診てもらいましょう。

頬杖が顔のゆがみの原因に！？

歯科検診でみなさんを診てくださった歯科医さんからこんな話がありました。

「頬杖が原因で顔がゆがんでいる人が多いようだ。」

・学校の授業中 ・読書中 などに頬杖を付く癖はありませんか？

頬杖をつく、頬杖をつく側の顔の頬骨に圧力が掛かります

1回の圧迫する力は小さくても「ちりも積もれば山となる」で癖で毎日頬杖をしていると顔を歪ませてしまいます。顔の骨にゆがみが生じると、筋肉のバランスも悪くなります。左右がアンバランスになり、見た目が悪いだけでなく、血液やリンパの流れが滞ったり、肌の代謝も悪くなってしまいます。頭痛、首こり、肩こり、腰痛などの原因になったりもします。頬杖以外にも顔のゆがみの原因はありますが、頬杖をつく癖がある人はちょっと気をつけて、なるべく頬杖をつかないようにしましょう。



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

歯周病

世界中で患者数第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、本当はとてもコワイ病気です。



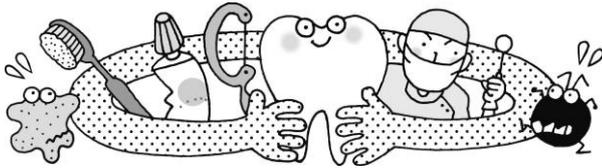
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が破壊される病気です。

歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）に入り込んだ細菌によって、歯ぐきが炎症を起こしている状態です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、進行すると歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。むし歯と並んで、歯を失う主な原因の1つです。

歯周病を起こす細菌は、歯周ポケットから血管に潜り込んで全身に広がり、さまざまな病気も引き起こします。

- 血管を詰まらせる→脳梗塞、心筋梗塞
- インスリンの働きを抑える→糖尿病
- 免疫細胞のタンパク質濃度上昇
→早産、低体重児出産

毎日の丁寧な歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることもつながっています。



予防は、歯肉をマッサージするようにみがくこと。

歯周病を予防するには、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢を落とすこと、歯肉をマッサージして血流を促すことが大切です。まず、自分の歯肉をよく見てみてください。赤くはれている、歯肉から血が出る、口臭が気になるなどの症状に思いあたったら、注意が必要です。どこがはれているか、どこから血が出るか確認したら、そこに毛先をきちんと当ててみがきます。血が出ると、怖がってみがかなくなる人が多いようですが、恐れずにみがくことが必要です。ポイントは、歯と歯肉のさかいめに、ハブラシの毛先を軽く入れるような気持ちで、ななめに当てて、小刻みに動かすこと。こうすると、歯肉へのマッサージ効果もあります。

大事なものはこれ！

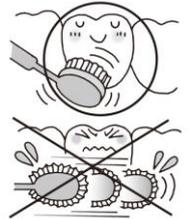
規則正しい生活で免疫力を保つ

= **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**

歯科検診の結果を見ると、歯みがきが良くできていないために歯垢がたまっていたり、歯肉の状態が良くない人が多くいました。歯周病に進行しないように丁寧なブラッシングを心がけてください！



ここに注意！梅雨どきのお弁当

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう



食中毒に注意！