

6月 保健だより

福島県立湖南高等学校
保健室
平成28年6月発行

気温が不安定な6月。体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。水分補給、休憩、そして無理をしないことが大切です。

雨の日が続くと、道路や道の段差、校庭、校舎の床がすべりやすく、すべてで大きなケガになることもあるので、注意しましょう。



スクールカウンセラー来校日 6月3, 10, 17, 24日

53人中34人と36人…何の人数？

歯科検診の結果(4/28 実施の3クラス)、むし歯34人、歯肉炎36人でした。この中で30名が、むし歯も歯肉炎もあり、という状況でした。

むし歯と歯肉炎の原因は『口の中が清潔でない』ことです。

口の中は温度、湿度、栄養の点で、細菌が繁殖しやすい条件がそろっている環境です。また、体の中と外をつなぐ入口で、細菌が侵入しやすい場所です。だからこそ、清潔を保つようしっかり『セルフケア』をしないと、すぐに病気になってしまいます。

『セルフケア』とは、歯垢を取り除くことです。まず、寝る前に必ずていねいな歯みがきをしよう。軽い力で、細かく動かし、裏表とかみ合わせ部分を意識してみがく。正しくみがくと3分以上かかります。これを続ければ口の中の状況はかなり改善されます。



歯肉炎チェック

高校生に多い歯肉炎。放置していると、歯周病だけでなく、口臭や全身の病気の原因になります。

＜下記の項目をチェックしてみよう＞

- 歯みがきをすると、歯ブラシに血がつく
- 歯肉(歯ぐき)がはれている
- 朝起きた時、口の中がねばつく
- 歯の間に食べ物がはさまる
- 歯が以前より長くなったように感じる
- 自分の口臭が気になる

1つでもあてはまる人は、歯肉炎の可能性があります。歯のみがき方を見直しましょう。左記のように、しっかりみがいていましたか。

セルフケアを続ければ、健康な歯肉になりますよ。

むし歯はセルフケアでは治りません、必ず歯科で治療しましょう。

かむかむ「健口(けんこう)」

口は食べるだけでなく、会話や笑顔など人との良好な関係を築くためにも大切な役割があります。

そんな口の健康を保つためには、歯みがきだけでなく、『よくかむ』ことも心がけましょう。よくかむためのコツは？

★かたいもの、食物繊維の多いもの、弾力のあるものを食べる

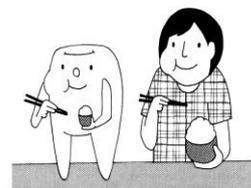
★ひと口の量を少なくし、口に入れる回数を増やす

★早食いをしないで、ゆっくり味わって食べる

★飲み物で流し込まない

★食材を大きめに切り、調理する

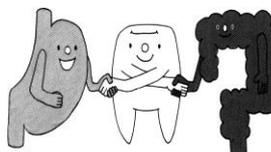
よくかむと、いいことがいっぱい！



唾液が食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防につながります。



口元が引き締まって、生き生きとした表情になります。



消化しやすくなり、胃や腸の動きを助けます。



脳の満腹中枢が刺激されて、満腹感が感じられ、食べすぎを抑えます。