

# 7月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成27年7月発行

期末考査が終わり、ほっと一息ですね。梅雨に入り、気温の差に体が慣れず、そこにテスト勉強の疲れ?!が重なったためか、欠席者が増えています。寝る時間が遅い日が続けば体調を崩します、遅くとも12時までには寝ましょう。

スクールカウンセラー来校日 7月3, 6, 13日

## 歯科検診の結果

自分の結果を見て、むし歯、歯肉など口の中の状態を確認しましたか？

『むし歯』があった人は68人(65%)です。その中で5本以上むし歯がある人が38人もいました。また、『歯肉炎』の人は66人(63%)でした。

多くの人がむし歯や歯肉炎をもち、『全く問題なし』という人はわずか11人でした。

『むし歯』『歯肉炎』の人は、まず『歯科医院』に行きましょう。昨年の様子をみていると、ほとんどの人が治療を受けていません。その結果、昨年より状況が悪くなっています。歯の病気は自然治癒することがないので、治療しなければ悪化するだけです。

『歯石』がついている人もたくさんいました。これは歯垢が石のように固まったもので、歯科医院で除去してもらわないと取れません。歯みがきでは取れないのでぜひ受診しましょう。

痛くないから別にかまわない、ではなく早急に歯科医院に行きましょう。放っておくと後悔する日がきますよ。

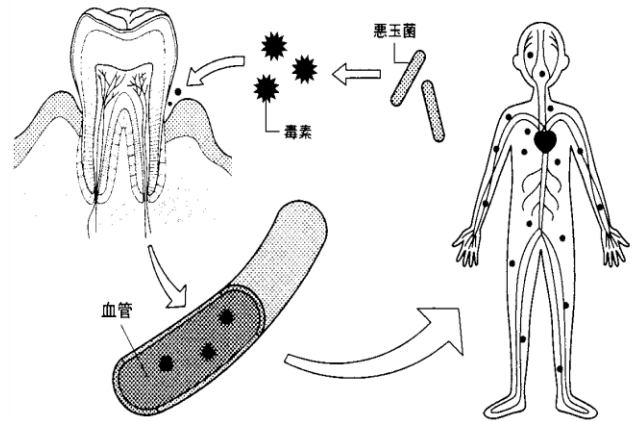
### 歯垢は悪玉菌のすみか

『むし歯』も『歯肉炎』も原因は歯垢です。

むし歯の原因菌が食べ物の糖を利用してネバネバした物体を作り、これに菌がすみついたものが歯垢です。歯垢の中で悪玉菌がどんどん増えていきます。

増えた悪玉菌は毒素を出し、歯肉炎を起こすだけでなく、血管を通して全身に運ばれ、血管や臓器に傷害を引き起こし、様々な病気の一因になっています。

そんな『歯垢』を取り除くには・・・



**毎日の歯みがきです!しっかり、ていねいに、歯をみがこう!**



胸と太ももをぴったりつけ、その状態から膝をできるだけ伸ばし10秒間保つ。これを朝晩5回ずつ行う。

### 「ジャックナイフストレッチ」をやってみよう

最近、腰が痛い!という人が増えています。腰痛の原因の一つは「体が硬い」ことです。ハムストリングス(太ももから膝の後ろの筋肉群)が硬いと骨盤の動きが悪いため、腰への負担が大きくなり腰痛になりやすいのです。腰痛・ケガ予防にはハムストリングスを柔軟にすることが大事です。

左図がジャックナイフストレッチです。このストレッチは驚くほど効果が大きく「裏技」と言われています。ぜひやってみよう。