

11月

保健だより

福島県立湖南高等学校
保健室
平成27年11月発行

いよいよ寒くなってきました。そろそろ寒さ対策をしましょう。自転車に乗る時は、風を受けるので余計に寒さが身にしみます。手袋、マフラー、コートを身につけましょう。「寒い」と感じるのが、免疫力を低下させます。ファッションも健康あってのものですよ。

スクールカウンセラー来校日 11月13, 16日



…歯、健康ですか？

春の歯科検診でむし歯があった人がたくさんいました。みなさん、治療しましたか？
何度もいいますが、むし歯は自然治癒しません。放っておくと悪くなるばかりです。
悪くなると、治療に時間と医療費（高校生は自己負担なしですが公費はかかっています）、そして痛みが増すばかりです。
まだ治療していない人は、今すぐ歯科医院に行きましょう。問題は先送りせず速やかに解決する、それが大事です。
なお、すでに治療完了済みで「治療完了書」を保健室に提出していない人は、口頭でいいので報告にきてください。

歯肉、健康ですか？

自分の歯肉（歯ぐき）を鏡で見たことがありますか。しっかり見て確認しよう。
健康な歯肉はピンク色で、きゅっと引きしまっています。
赤い色をしていたり、角が丸くなっていたりするのは「歯肉炎」です。
歯みがきで血が出たり、固い物を食べて血が出たりするのも「歯肉炎」です。健康な歯肉はリンゴをかじっても血はでませんよ。
歯肉炎の原因は歯垢なので、歯みがきで落とすことが大切です。
歯ブラシを軽い力で、小刻みに動かし、一本ずつみがくようにすると、歯垢が落とすことができます。
歯ブラシの毛先が広がる人は、力を入れすぎています。もっと軽い力でみがこう。
ていねいな歯みがきを1週間続けると歯肉の状態は良くなります。



『スマホ巻き肩』に気をつけて！



こんな姿勢でスマホを使っていますか。
「スマホ巻き肩」とは、スマホ使用時などに肩が内側に丸まった状態のことです。

この姿勢を長時間続けると、血流が悪くなり肩こりの原因になります。
最近、頭痛を訴える人が増えています。もしかしたら肩こりが原因かも。この姿勢で長時間過ごしていませんか？

「親知らず」かも。

奥歯の奥の歯肉が痛い、何か出てきた、という場合、それは「親知らず」と思われます。
「親知らず」はなかなか出てこなかったり、まっすぐに出てこなかったりと、トラブルの多い歯なので、痛みがあるなど支障がある時は歯科医に診てもらいましょう。