

# 6月 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成29年6月発行

暑かったり寒かったりする6月。急に暑くなるこの時期が熱中症になりやすいので、油断しないで対処しよう。「頭が痛い、気分が悪い、めまいがする、だるい」などは熱中症かも。その時は、涼しい所で休み、体を冷やすことが大事です。そして、予防のために水分をこまめに摂ることを心がけましょう。

## おもしろ歯学



スクールカウンセラー来校日 6月7, 14, 28日

### ★あこがれの塩歯みがき

古代ローマ帝国の貴族は、バラや鹿の角などを粉末にして歯みがきをしていました。さらに皇帝は当時高価だった塩でみがいていたとか。古代ローマ人にとって、塩歯みがきはあこがれのデンタルケアだったようです。

### ★生えかわったほうがいい?!

サメの歯のように何度も生えかわれば、むし歯になっても歯医者に行かなくていいのになあ、と思いませんか。サメは、歯の根がなく、抜けやすくなっています。それは、とがった歯で食べ物に食らいつき、丸飲みするだけだから。そして、危険な時には身を守るために歯を残して逃げるためです。

一方、人の歯は歯根膜と歯槽骨があり歯が抜けなくなっています。そのおかげで、食べ物に合わせて、切ったり砕いたり、咀嚼して、味わって飲み込むことができます。大切に扱えば、一生保つようにできている。

### ★歯垢は糞便の3倍!

むし歯は、口の中のミュータンス菌が、糖分をエサにして増殖し、ネバネバした酸性のものを歯に貼り付け、歯が溶けた状態のことです。歯に付いたネバネバした酸性のものが『歯垢』です。

歯垢1gには、約1億の細菌が存在します。この菌数は、人の糞便1gの約3倍の細菌数です。

歯の内側を舌でなめてザラザラしていたら、それが歯垢。つまり、糞便の3倍の細菌をなめたことに相当します。

1本、1本、みがいてあげよう。



ここ数年みていると、高校生になってからむし歯が増えたり、歯肉炎になったりする人が多いです。もっと自分の歯と歯肉を大切にしませんか。その第一歩が『歯みがき』です。一本一本ていねいに磨く、寝る前と朝は必ず歯みがきをする。歯と歯肉の健康は、見た目の印象と全身の健康にも影響します。そして、むし歯は治療する、痛くなる前に!

## 6月の保健行事

歯科検診(午後) 8日(木) 1A 2A 2B  
15日(木) 1B 3A 3B

昼食後は必ず歯みがきをして受診してください。汚れていると正しく診ることができません。歯ブラシを忘れずに!



## 話の輪に入る

新年度が始まり約2ヶ月が過ぎました。クラスや部活などの集団で楽しく過ごしていますか。

新しい集団の中では、うまく馴染めず、孤立してしまうことがあります。話しかけるのが苦手だからと待っているだけでは何も変わりません。自分から一歩踏み出しましょう。

むやみに話しかけても相手に引かれることがあります。うまく話の輪に入るには、気をつけることがいくつかあるので、右記のことを確認しましょう。相手が1人でも基本は同じです。

『過去と他人は変えられない、変えられるのは自分と未来だけ』



### ①話しかけるタイミングをつかむ

- ◎様子を見て、話の切れ目で声をかける
- ×盛り上がっている最中に話しかける

### ②相手に近づく

- ◎相手の正面から
- ×背後や斜め後ろから

### ③表情と声の大きさに気をつける

- ◎笑顔で、相手に届くような声の大きさ
- ×無表情で、聞こえないような小さな声

### ④楽しく話す

- ◎相づちを打ち、自分も話題を出す
- ×ずっと黙って聞いている