

ほけんだより 6月

大阪府立堺上高等学校 保健室 令和6年6月発行



歯科検診終了後『歯科検診結果通知書』で「！歯科医への受診を勧めます」に○がついていた人は、速やかに受診して報告書を保健室に提出してください。



- ✓ 食事の後に歯みがきをしている
 - ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - ✓ 歯ブラシは軽い力で、こまめに動かしている
 - ✓ みがき残しやすい場所もみがけている
-
- ◇奥歯のみぞ ◇歯と歯の間 ◇歯と歯ぐきの境目
- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

気温が高くなる日も出てきました。これからの季節、気をつけなければいけないのが熱中症です。急に暑くなると身体がまだ暑さに慣れておらず熱中症になりやすい状態です。

十分な水分が取れるよう水筒を持参しましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝食抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるとわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



歯周病やっつけ隊

~健康な歯でいるために~



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症

重症

ケース1



歯みがきの後なのにこんなに歯垢が!

歯ぐきが赤く腫れ始めています

ケース2



1人目より腫れが大きい!

骨も溶け始めています

ケース3



もっと状態が悪いです

歯が動くし、臭い。出血もしています...

ケース4



なんて重症! 歯ぐきが化膿して真っ赤です

歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

あなたの口は大丈夫?

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

一生「たばこを吸わない」という選択をする 3つの理由

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機構（WHO）が定めた世界禁煙デー。「たばこを吸わないことが普通」という社会を目指して、さまざまな活動が行われています。

あなたにも「たばこを吸わない」という選択をしてほしい！ その理由は…

1 たばこを吸うと寿命が短くなる

20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年、寿命が短くなることがわかっています！
命を削りながら、それでもたばこを吸いますか？
たばこは体のさまざまな部位のがんの原因になります。脳疾患や糖尿病、歯周病などの原因にもなります。



2 あなたの大切な人の健康にも影響が

家族の中に一人でもたばこを吸っている人がいると、家族全員の健康にわるい影響が…。
夫がたばこを吸っていると、妻は肺がんのリスクが1.3倍になるという研究も！
たばこの臭いがすると感じたら、もう有害物質が体内に入っているのです。



3 たばこが原因で社会全体が大損失

たばこの害は日本社会全体の損失にもなります。いちばん大きいのはたばこが原因と考えられる病気の医療費。その額、1年間でなんと1兆6900億円！ そのほか、たばこが原因の介護費・火事などを合わせるとなんと2兆500億円もの損失に。



やめたくてもやめられないあなたへ



すでにたばこを吸っていて、「やめたくてもやめられない」というあなた。やめられないのは、「ニコチン依存症」という病気になっているからです。一人ではやめられないかもしれません。勇気をもって身近な大人に相談してみましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。
私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。
6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



熱中症かも？ 対応は「FIRST」

F Fluid (液体)



水分補給

I Ice (氷)



身体を冷やす

R Rest (休憩)



涼しい場所で

S Sign (兆候)



症状を再確認



T Treatment (治療)

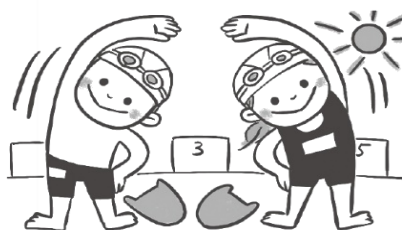


救急搬送・受診

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。