

保健だより 6月

令和元年 6月
北宇和高校保健室

例年に比べて梅雨入りが遅れていますが、そろそろ本格的な雨の季節を迎えます。昨年の西日本豪雨を受け、大雨の際に発表される防災情報として、新たに5段階の「警戒レベル」が5月29日から導入されています。特に大雨が予想される場合は、最新の情報をチェックして行動するようにしましょう。また、これから蒸し暑さも増してきます。こまめな水分補給を行うとともに、積極的に汗をかき、徐々に暑さに強い身体をつくりましょう。



梅雨の生活

食中毒

お弁当が傷まないように
・生野菜を避ける
・水分をなくす
・保冷材と一緒に保管

交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！傘さし運転は×

清潔

急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。

ケガ

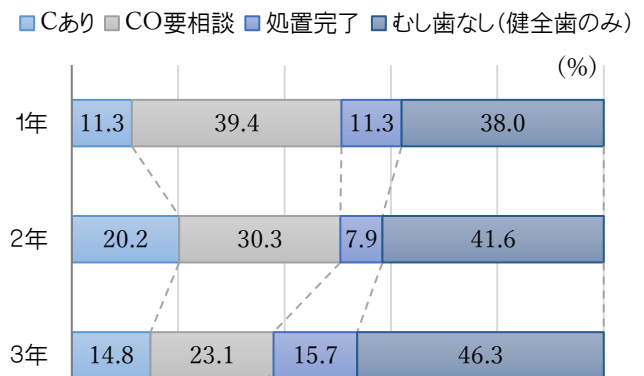
雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！

歯科検診結果速報

☆全校で145名(54.1%)の人が「要受診」という結果でした。次の所見があった人は、夏休み等を利用して早めに歯科を受診しましょう。(鬼北町在住の生徒は、役場(町民生活課)に申請すると、医療費の助成を受けることができます。)

C (未処置のむし歯) あり	42名(15.7%)
CO 要相談	80名(29.9%)
G (歯周病要受診)	17名(6.3%)
歯石あり	36名(13.4%)

北高生の歯の状況



3年生は「処置完了」が増え、COを持つ生徒が減少しました。

早期受診でこんなにいいことが！

治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。

治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。

治療費がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



将来もずっと

健康な歯でいるために



知ってほしい
その①

歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきまわっている

歯周病かも



歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知ってほしい
その②

将来を変える 歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック

知ってほしい
その③

歯が欠けた！ 抜けた！

歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もどに戻せることがあります。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ!



歯が根っこごと折れた

もどに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

歯肉炎を治すには継続したブラッシングが必要!

歯肉炎は、2、3日のブラッシング不良で起こります。一度発症すると、なかなか自然に治ることはありません。継続して7~10日間はしっかりとブラッシングしましょう。歯石が付着していると歯肉炎をさらに悪化させますので、歯医者さんで取り除いてもらいましょう。

むし歯と炭酸飲料の関係は?

炭酸飲料はpHが低いため、**直接歯の表面を溶かす**可能性があります。また炭酸飲料中には、約10%もの砂糖が含まれており、この糖分を利用して、むし歯の原因菌は酸を産生させます。つまり、**炭酸飲料はむし歯リスクの極めて高いもの**に分類されます。

炭酸飲料を1回口に含むのは間食1回と同じ状況ですので、頻回の飲用はむし歯リスクを高めます。さらに液体であるため、歯と歯の間にも入り込み、**歯の隣接面のむし歯発生**にも大きくかかわってきます。

生活習慣病のリスクも

多量の砂糖が含まれるため過剰な糖分摂取につながり、**肥満や糖尿病の発生のリスクも上げる**こととなります。WHOは「液体物から摂取する砂糖の量を1日1缶(350ml)以下に」という指針を出しています。生活習慣病予防のためにも、炭酸飲料や糖分の多い飲み物は、飲み過ぎに注意しましょう。



なんと!
約10%もの砂糖が!