

保健だより

2018年 6月
安城学園高等学校 保健室



大口あけて、わらえますか？

先月、歯科健診の結果を配布してから、治療に出掛けましたか。

『まだ、大丈夫！痛くないもん。』と言っているみなさん・・・

突然、痛みが襲ってきますよ。

歯の痛みは、寝ても治りません！！保健室で休養しても治りません。

治療用紙が入っていた人は、早めに健診に行きましょう。

また、治療が無かった人は、しっかり歯磨きをしましょう。

○ 歯周病をふせぐために！



歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢（プラーク）が原因で起こります。

歯垢（プラーク）に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉のすき間である「歯周ポケット」で増え、

歯肉や周囲の組織を壊します。症状が進むと歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

(/;) こんな症状はありませんか？

- 朝起きた時に口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなる
- 歯が長くなったように見える
- 歯をみがくと歯肉から血が出る
- 歯と歯の間にすき間が出来てきた
- 口の臭いが気になる
- かたい物が噛みにくい
- 歯肉がかゆい、痛い
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い

※ 健康教室6月号より

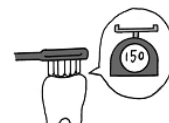
歯周病をふせぐには歯垢（プラーク）をためないことが大事です！！

1. 歯垢（プラーク）をしっかり落とせる歯ブラシで歯磨きをする

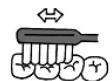
- ・ ヘッドは自分の口に合ったサイズを選びましょう。
- ・ 毛のかたさは、歯ぐきの状態に合わせてましょう



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう
(※150グラムくらい。
はかりでチェック)



歯ブラシを
こまかく動かそう

2. デンタルフロス等で、歯と歯の間の歯垢（プラーク）を
落としましょう

今から！はじめよう熱中症対策

これから、ますます暑くなってきます。夏に気をつけたいのが“熱中症”です。

気温や湿度が高い場所にいたりすると、自然と汗をかいて体の中の水分が不足してきます。水分補給が遅れると・・・汗が出なくなり、体温の調節が出来なくなったりします。

すると、体温が高くなり、体がケイレンしたり頭が痛くなったりします。

暑さに慣れるために

1. 暑くなる前の時季から体を動かす。

運動をするときは、軽めのものを短時間行い、時間をだんだん延ばしたり内容を増やしたりする。



熱中症にならないため

1. しっかり睡眠をとる

- ・ 寝不足の場合、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすい。

2. 朝ごはんをしっかり食べる

- ・ 朝食を食べないと、寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分が補給できず、汗をかきにくくなるため、熱中症にかかりやすい。

3. 水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク）をこまめにとる。

- ・ 「喉が渴いたな」と感じる時は、水分が足りなくなっています。

4. 運動するときは、こまめに休憩をとる

- ・ 無理をしないことが大切です。

「塩分補給」の大切さ

運動すると、汗として体の水分が体の外に出ていきます。そのとき、汗と一緒に塩分も出ていくので、水分しか補給しないでいると、体内の塩分が足りなくなってしまう。

そのため、水分だけではなく塩分を含んだもの（スポーツドリンクなど）を飲むことが必要です。

早速、対策をはじめよう！