

6月のほけんだより

伊勢崎市立赤堀中学校
令和4年6月17日

梅雨の季節になりました。梅雨ときは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には真夏のような日差しが照りつけ、気温が急上昇することもあります。そのため、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩してしまう人も多くなります。



睡眠・食事をしっかりとって、心もからだも元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月の保健目標： 歯と口の健康について考えよう 感染症・熱中症を予防しよう

Stop! 歯周病 ……いつまでも健康な歯を守ろう…

【歯周病って】

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)の歯周病菌が、歯を支える歯肉や骨を壊す病気です。症状の進み具合によって、「歯肉炎」と「歯周病」に分けられます。自分の歯肉をチェックしてみましょう。

健康な状態	歯肉炎	歯周炎(軽度~重度)
<p>歯ぐき 歯槽骨</p>		<p>歯周ポケット</p>
<input type="checkbox"/> 歯ぐきの色はうすいピンク <input type="checkbox"/> 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている	<input type="checkbox"/> 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる <input type="checkbox"/> 歯みがきで血が出る	<input type="checkbox"/> 歯ぐきのはれが大きくなる <input type="checkbox"/> 歯周ポケットができる 進行すると… <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする <input type="checkbox"/> 食べ物が噛めなくなる
<p>歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます</p> <p>歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています</p>	<p>歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします</p> <p>一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます</p>	<p>歯を失う原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病です。約80%の大人がかかっているとも言われています。</p> <p>歯ぐきをはれが大きくなる 歯周ポケットができる 進行すると… 歯がぐらぐらする 食べ物が噛めなくなる</p> <p>歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます</p>

セルフケアで!

STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついいねいに。

ポイント みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

プロケアで!

STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つかれば治すこともできます



梅雨の晴れ間には気温が30℃を越す日もあり、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。水筒を忘れず持ってきて、こまめに水分補給をしてください。また、睡眠不足や朝食を食べないといった生活習慣も大きく影響します。自分の生活を見直し、熱中症の予防を心がけましょう。

マスク熱中症に注意

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「感染症対策」を両立させましょう。

体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。

増やさない

食品・食材を長時間放置しない。

ハヤク、レイゾウコニイレテ

食中毒予防の3原則

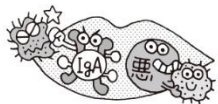
やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。

食中毒かな？と思ったら...

むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです