

# 6月 保健便り



平成29年6月1日

大阪産業大学附属中学校高等学校

保健室

いよいよ梅雨の季節になりました。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく体がだるくなったり、気分がスッキリせずやる気スイッチも入りにくくなりがちです。だけど、そんなときこそ、気分をコントロール。雨の日だからできることをみつけたり、晴れた日をいつもより楽しむことで、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

**調節しやすい服装で**

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう



**食中毒に注意しよう**

予防の基本は手洗いです

**晴れ間を大切に**

窓を開けて風を通そう。外に出て体を動かすと心も体もスッキリ

**体を清潔に**

ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに



**雨の日はケガに注意**

カサでまわりが見にくく、足もとすべりやすいので気をつけて!

**熱中症に強いか弱いかわかる梅雨が分かれ目**



**熱中症になりにくいのは**

暑さに慣れた人

**暑さになれると**

- ・体温があがっても汗をかいて調節できる
- ・塩分の少ないサラサラの汗がかける

**暑さに慣れるには**

- ・梅雨の間、むやみに冷房をつけない
- ・汗ばむくらいの運動をする



**6月4~10日は歯と口の健康週間です**

歯や口の中ではさまざまな病気が発生します。病気にはどんなものがあるのか、また、その病気が発生する原因や症状などを知って病気を防げるようにしましょう。



**【虫歯】**

- ◆口の中にある細菌が作る酸で歯のカルシウムがとけて、ひどくなると穴が開いてしまう病気です。
- ◆歯垢は虫歯や歯周病のもとになる細菌のかたまり。歯にくっつく力が強いのでがいてはとれません。奥歯の噛みあわせ部分や歯と歯の間などに残りやすいのでしっかり磨くことが大事です。

\*歯垢を落とすこと \*歯磨きをしっかりとすること

**【歯周病】**

- ◆歯周ポケットと呼ばれる、歯と歯茎の隙間にある溝にたまった汚れがもとになり、歯茎の内部で炎症が起こる病気です。気付かないうちに進行して歯を支える骨がとけ、最悪の場合歯が抜けてしまいます。
- ◆だ液には細菌などを洗い流す効果があるので、よく噛んで食べてだ液が出るようにします。寝ている間はだ液の分泌が減ってしまい、細菌が増えやすいので寝る前は念入りに歯を磨きましょう。

\*細菌を増やさないようにすること \*よく噛んで食べるようにする

**【顎関節症】**

- ◆顎関節は頭の骨のくぼみに下あごの上先端の骨が入り込んでおり、その間にクッションの役割をする関節円板があります。この組織がずれるなどして症状は起こります。歯ぎしりや食いしばりの習癖があると顎関節に負担をかけてしまうことがあります。
- ◆こんな症状があるときは、病院でみてもらいましょう。顎関節症かもしれません。

\*口を開けたり閉じたりするときに音がする(あごが鳴る) \*口が上手く開けにくい \*あごがいたい



**【ドライマウス】**

- ◆だ液が減ることによって、今までだ液が防御していた免疫機能が失われ、虫歯が増えたり、風邪を引きやすくなります。ドライマウスになると食べた物がうまく飲み込めず、のどに残るような感じがあります。
- ◆口呼吸やストレスを感じて緊張状態にあると、口の中が乾きやすくなります。また、やわらかい食べ物ばかり食べていると、噛む回数が減り、だ液の量が減ってしまうことも原因のひとつです。

\*ストレスをためない \*噛みごたえのある食べ物を食べるようにする

**【口内炎】**

- ◆口の中や口唇、口角に起こる炎症のことを言います。ストレスや食事の乱れ、睡眠不足など体調が悪いときにできやすいです。
- ◆風邪を引いたり疲れがたまったりして抵抗力が落ちているとき、また、口の中が乾いていると粘膜の免疫力が低下し、口内炎になりやすいので水分補給で口の中を潤わせておきましょう。

\*バランスのよい食事をとる \*免疫力をアップさせる \*口の中を清潔にする \*口の中を乾燥させないようにする

**もしも歯が折れちゃったら**



あわてないで!

**○ すること**

- ・欠けた歯や、折れた歯を拾う
- ・歯を保存液か牛乳につける
- ・至急、歯医者さんへ
- ◎欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳につけてすぐに歯医者さんへ。



**× してはいけないこと**

- ・歯根を手でさわると
- ・水道水などで長時間洗う
- ・歯を消毒液につけると
- ・抜けたところをさわると
- ◎もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。また口の中をむやみにさわると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもとに戻せなくなります。

