

6月のほけんだより

2022年度 No.3 徳島県立城南高等学校

6月に入りました。これからはじめじめとした暑い日が続きます。雨の日は登下校中の事故も増えるので特に注意しましょう!! 熱中症にも注意です。汗をかいたら、水分・塩分補給をしっかりとしましょう!!!

これで健康力UP! 生活習慣改善アドバイス!!!

ストレスを解消しよう!

★ストレスへの抵抗力をつけよう!

ストレスへの抵抗力は体調の変化によって左右されます。**十分な睡眠と、バランスのとれた食事、適度な運動など規則正しい生活**を心掛けましょう。

★自分に合った方法でストレスを解消しよう

自分なりのストレス解消法を見つけることが、ストレスと上手に向き合うコツです。体を動かす、おいしいものを食べる、好きなアーティストの曲を聴く、家族や友達に悩み事を相談する...など、趣味や好きなことに没頭してみましょう◎



食中毒 注意!

はじめじめした日は細菌の活動が活発になります! 食中毒に注意しましょう!

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いをする。
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける。

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存。
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる。

やっつける

- 肉や魚は中心部75℃で1分以上を目安に加熱。
- 調理器具の殺菌消毒を。



汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに



ギネスブックにも登録されている、世界での患者数第一位の病気を知っていますか?それは、「歯周病」です。初期の段階では痛みや自覚症状がほとんどないことから、知らないうちに進行し、取り返しのつかないことがあります。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に知識を深めて、健康な歯や歯ぐきを自分たちで守りましょう!

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

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本ずつ丁寧に。

みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ

定期的な歯医者さんへ

どんなにがんばってみがきをして、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。

早に見つければ治すこともできます

歯周病とは、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢が、歯ぐきを傷つけ、炎症を起こす病気です。進行すると、歯ぐきが腫れ、歯ぐきと歯の間に大きな溝ができて、歯が揺れるようになります。歯周病は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています。

一生懸命みがきをして、正しい治療を行えば、まだ健康な状態に戻れます。

歯と歯ぐきの溝が深くなると歯周ポケットが入り込み、どんどん骨を壊していきます。

歯が抜けることも!

歯ぐきがくらくらする、食べ物が噛めなくなる

歯周病の進行状況:

- 健康な状態: 歯ぐきの色はうすいピンク、歯ぐきに弾力があり、引き締まっている。
- 歯肉炎: 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる、歯みがきで血が出る。
- 歯肉炎(軽度~重度): 歯ぐきのはれが大きくなる、歯周ポケットができる。

歯ブラシの選び方

モノ硬さ

ふつう: 一般的におすすめです。

硬め: 磨くときの力が弱い人におすすめです。力を入れすぎると歯や歯肉が傷つくので注意。

柔らかめ: 歯肉炎などで出血しやすい人におすすめです。ただし、歯垢が取り除きにくいので時間をかけてじっくり磨きましょう。

ヘッドの大きさ

ふつう: 大人が磨きやすいのは、縦3列でヘッドの大きさが2~2.5cmの歯ブラシです。

大きめ: 毛先が当たる面が広いので、手に不自由などがり、細かい動きができない人におすすめです。

小さめ: 小回りがきくので、磨きにくい部分などのポイント磨きにおすすめです。

毛先の形

フラット: 歯全体磨きに向いているので、虫歯予防に適しています。

細い毛先: 細かい部分を磨きやすいので、歯周病予防に適しています。

歯ブラシは消耗品です! 1ヶ月に1回は必ず新しいものにししょう!!!

