

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!

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

歯周病とは、歯肉(歯の根元)に炎症が起る病気です。歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康的な状態

- 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

歯周炎(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

進行すると...
 歯がぐらぐらする
 食べ物が噛めなくなる

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

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

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

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

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

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。

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本ずつ丁寧に。

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

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、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。

早に見つければ治すこともできます

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、手に不自由などがあり、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ましょう!!!

