



保健だより

2023年度 No.3 徳島県立城南高等学校

6月に入りました。雨の日には登校中の事故が多くなります。天気が悪い日は、いつもより早めに家を出て安全に登校してください。また、高校総体に出場した選手の皆さん、お疲れ様でした！日々の練習の成果を発揮できましたか？四国大会に出場する選手の皆さん、体調管理をしっかりとって、万全の体調で挑んでください。

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

ものを食べる時、私たちはまず口の中で「噛む」ことをします。噛むことは食べ物を細かく・柔らかくして飲み込みやすくするだけでなく、体についての大事な働きもしています。

- ①脳を元気にする・・・噛んで顎を動かすことで、脳に酸素と栄養が送られます。
- ②顎が丈夫になる・・・歯並びも整い、はっきりと喋ることができるようになります。
- ③太りすぎを防ぐ・・・よく噛むことで、脳が「お腹いっぱい」と感じ、食べ過ぎを予防します。
- ④唾液がたくさん出る・・・唾液は食べ物の消化を助けたり、歯や口の汚れを洗い流したりします。



(参考：健康教室6月号)

夏はもうすぐやってきます！

梅雨時にかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる人が多いですね。晴れていなくても、湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険性もあります。しかし、その一方で、『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・その時に合わせて、半袖の上から長袖の薄いシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がった時も、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分補給をする、帽子をかぶるなどの対策を忘れないようにしてください。十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事もお忘れなく。夏の暑さに今から備えていきましょう！



◎食中毒について◎

「残った分は明日飲もう」と思ってペットボトルをそのままにいませんか？実はそのペットボトルの中は菌がたくさん繁殖しています。

私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口を付けて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは・・・

- 2～3時間で飲みきる。保管する際は必ず冷蔵庫に入れておく。
- コップに移して飲む。



蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、食中毒には注意が必要です。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

「歯周病」という言葉を聞いたことがある人も多いと思いますが、歯周病とは何なのかしっかりと理解している人は少ないと思います。

「歯周病」とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患で、歯の周りの歯茎（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

（参考：日本臨床歯周病学会「歯周病について」）

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中でどのようなことが起こっているか知っていますか…？

食事や間食を取ると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。このことを「脱灰」と言います。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます。このことを「再石灰化」と言います。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯に繋がります。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯磨きで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯磨き剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



～痛くなくても歯医者さんへ！～



歯科検診の結果はどうでしたか？城南高校の生徒は、むし歯になっている人の割合が全国的に見ても徳島県内でも少ない印象です。今後も、できるだけむし歯のない健康な歯で生活ができるように心がけましょう！また、むし歯のある人は放置せず早めに歯科医院を受診しましょう。

さて、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものがあげられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしまいがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

気になる！？口臭について

自分では気づきにくい面もある「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものがあげられます。

- ・朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの（生理的口臭）
- ・ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- ・歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- ・緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの

他にも、実際には口臭がないのにあると思い込み、過度に気にしてしまうケース（心因性口臭）もあります。一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、気になる場合は歯科医院での相談・受診をおすすめします。また、歯や口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分にできているか、チェックすることも忘れないうでください。

