

保健だより

2024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、いつもより早めにご家を出て安全に登校してください。また、県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、万全の体調で挑んでください。

梅雨の時期は食中毒に注意



気温が上がり、湿度も高くなる梅雨の時期、注意が必要なのが「食中毒」です。

食中毒は5月から8月にかけて増える傾向にあり、厚生労働省によると、去年1年間に全国で発生した食中毒は962件で、このうち6月が128件と最も多くなっています。

食中毒の種類としては、主にノロウイルスなどの「ウイルス性」、カンピロバクターなどの「細菌性」、アニサキスなどの「寄生虫」によるものがありますが、特にこの時期に多いのが「細菌性」の食中毒です。
(参考：NHK 首都圏ナビ)

細菌性の食中毒を防ぐポイント！

1) 細菌を食べ物に「つけない」

調理をする前は、食品や手、調理器具を洗うことを徹底する必要があります。

2) 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食品を常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存すること。調理したものはできるだけ早く食べて、残ったものは冷蔵庫で保存することで、細菌の増殖を防ぐことができます。

3) 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

食品を加熱する際は、内部までしっかりと火を通すこと。加熱の目安は中心部を75度で1分以上です。

あなたは大丈夫？

飲み残しは
ペットボトルの
細菌だらけ！

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
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つけて飲むと、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時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！



皆さんは「8020(ハチマルニイマル)運動」を知っていますか？

この運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。普段から自分の歯を大切に、ぜひ「8020」を目指してください。

〈参考：日本歯科医師会〉

／ 知っておきたい 覚えておきたい ／



歯と口の健康 Q&A



Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

A プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う
セルフケア

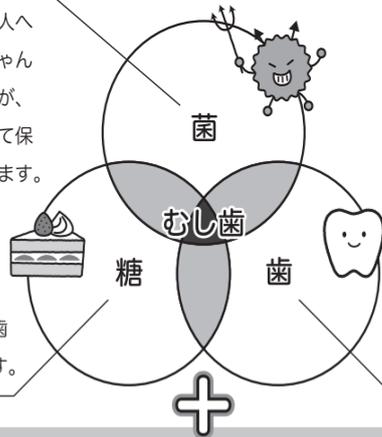
- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど

歯科医・歯科衛生士による
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スクレーピング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など

むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。



歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

時間 むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。

Q 歯ブラシが手元にないとき、歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

耳の下、頬、あごの下を手で揉みます

