

あなたの歯は大丈夫？ 歯周病に注意！！

歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯磨きが不十分で歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているとわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



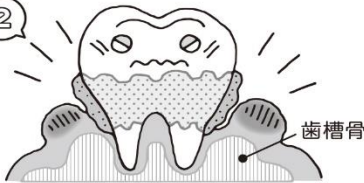
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯磨きの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

チェックが多いほど
要注意です。



唾液の働きに注目しよう！



唾液には・・・

- ◇ 口の中を守り、働きをスムーズにする
- ◇ 食べ物を柔らかくする
- ◇ 味を感じることができる
- ◇ 口の中の汚れを洗い流す
- ◇ 虫歯を予防する



唾液をたくさん出すには・・・

- ◇ 食事の時に、よくかむ(目標1口、30回)
- ◇ ふだんから水分をとる
- ◇ 話す(口や舌の筋肉を動かす)
- ◇ ストレスをためない
- ◇ 寝る前の歯磨き



5～10回
やさしく回す



指の腹で
5～10回押し上げる

熱中症について学ぼう



テスト最終日に、浜松医療学院の杉山徳充先生をお招きして、運動部のマネージャーや部員を対象に「熱中症予防講座」を開催した。

「暑くなる前に正しい知識を学び、予防対策を立てられるように」と、例年7月から早めて企画し、また統計上、熱中症になりやすいと言われている1年生を中心に声をかけ、115名の参加があった。

当日は全国的に2日連続の真夏日となり、熱中症で搬送されたニュースが流れ、タイムリーな話題となった。熱中症予防対策を通じて、コンディショニングの重要性についても教えていただいた。

<参加した生徒の感想より>

今回の講座で、暑い環境の中で無理をして練習をすることは、とても危険で、意外と熱中症は身近にあるものだなと思った。そして尿の色で脱水症状がわかるのはすごいと思った。

運動するとき、水を飲むだけではいけなく、体液のバランスを意識して水分とイオンを補給しなければならないことを知った。

今まで熱中症になる前に水分補給をすればよいと思っていましたが、睡眠や食事なども大切なのだと思った。また、周りの人が熱中症になっても、その対策をやりたいと思った。

脱水症状には段階があり、重症か判断する場合、ペットボトルのキャップを開けられるかが目安になるということが印象に残りました。

熱中症は甘くみていると死に至る可能性もあるということを忘れないようにしたい。睡眠、ごはん、適度な運動が大切ということが分かった。水やお茶ではなくスポーツドリンクやOS1を飲むことが大切。選手にもしっかり伝え、マネージャーとしてしっかりしていきたいです。塩分チャージ買っておきたいです。

身体の脱水症状を調べるとき、体重を見ると良いことにびっくりした。熱中症は命に係わることもあるので、熱中症の対処法やなった時気をつけたい。

暑さ指数が31℃以上だったら、原則中止だと聞いて、少し驚いた。熱中症にも食事、睡眠、運動が必要だと知り、心掛けていきたいと思った。



6月の予定

- 6/ 6(火) 薬学講座
- 6/ 7(水) 内科検診(2年)
- 6/ 8(木) 歯科検診(2年)
- 6/ 9(金) カウンセラー来校
- 6/12(月) 尿検査3次
- 6/14(水) 内科検診(1年)
- 6/15(火) 歯科検診(1年)
- 6/21(水) カウンセラー来校
- 6/22(木) 眼科検診(1年)

職員室前に暑さ指数 WBGT の測定結果を表示しますので、確認して、熱中症予防の目安にしてください。

歯科検診の結果、歯垢や歯肉の状態で見えがあった人、虫歯のあった人は、早めに歯科医院を受診しましょう。

