

ほけんだより 11月

島田商業
全日制 保健室



歯ブラシで取り除ける歯垢は60%

フロスも使って定期的に歯科医院でみてもらおう。

歯のエナメル質の硬さは7(モース硬度)

骨は4~5、爪は2.5とくらべ、歯がとても硬いことがわかる。

そんな硬いエナメル質も虫歯菌は穴をあけてしまう。糖を口の中に残さないようにしよう。

大人の歯の数は28~32本、80歳の残っている歯の平均は17本

親知らずまですべて生えていると32本の歯は全体で40gあるといわれている。歯1本失うだけでかみ合わせが悪くなったり、言葉を話しにくくなったりと影響が出ることがある。8020運動は「80歳で20本以上の歯を保とう」という健康スローガンで、20本以上あると十分かむことができると言われている。

一度虫歯になってしまった歯は、直しても「処置歯」と呼ばれ、治療した部分から再度虫歯になりやすい。できれば最後まで虫歯にならないように、健康な歯を多く長く保つようにしたい。

食事の時の噛む回数の理想は30回、唾液が出やすくなり、虫歯予防になる

口呼吸は唾液が乾いてしまい、虫歯や口臭の原因になる。また感染症にもなりやすいと言われている。

歯の健康は歯だけの問題ではなく、全身と関わりがあるので、歯を大事にすることで自分の健康と向き合いたい。

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

要注意!



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

歯の気圧痛



11月9日はいい空気の日



11月9日は「いい空気の日」です。

だんだん寒い風が気になる季節ですが、島商の教室の窓と窓の間には「通気口」があり、雨の日や寒い日でも換気が行えるようになっています。あなたのクラスの通気口は開いていますか？

汚れていないか今一度確かめてみましょう。

教師1名と生徒40人の教室では、スタート時に400ppmだった二酸化炭素濃度が50分間で3,000ppmを超えるほど上がります。学校環境衛生管理による教室の二酸化炭素濃度基準値は1,500ppm以下ですので、休み時間ごと窓を開け、空気を入れかえましょう。

換気
をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。

もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



家を出る前にチェック!



☒ 熱がある

☒ 鼻水やせきが出る

☒ 発疹がある

☒ 頭痛や腹痛がある

☒ 食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

保健委員より

最近かなり冷え込んできて、季節の変わり目ということもあり、体調不良の人が増えてきているので、手洗いや換気を意識的に行い、風邪をひかないように、対策していきましょう!

31HR 増田優杏