

6月のほひんたり

令和4年6月6日(月)
半田東高校 保健室

6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかりとおさらいしましょう。

静かなる病、歯周病

Silent Disease

日本人が歯を失う原因 **第1位**

日本人の40歳以上の罹患率 **80%**

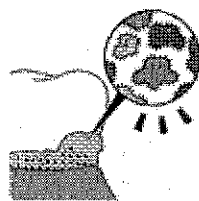
歯周病は、歯を支える歯ぐきや骨が破壊されていく病気です



10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。

歯垢が歯周病の原因

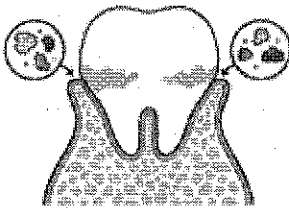
「歯垢」は歯に付着した細菌のかたまりで、歯周病の原因となる歯周病菌も含まれます。歯周病菌は酸素の少ない場所を好むため、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきに炎症を起こします。これが歯周病の始まりです。



知らないうちに、ゆっくりと進行していく…

歯肉炎

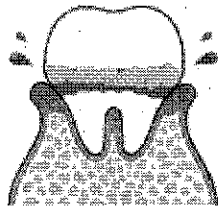
細菌が歯と歯ぐきのすき間に入り込み、炎症を起こします。



この段階では、自覚症状はほとんどありません。

歯周炎 軽度

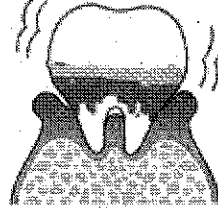
細菌が歯を支える骨（歯槽骨）を破壊していきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきの腫れや出血といった自覚症状が現れます。

歯周炎 重度

炎症が拡大し、歯槽骨の破壊もさらに進行します。



対応が遅れると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯だけの病気じゃない!!

▼歯周病が進行すると
細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐって、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

歯肉炎は15歳以上の約40%にみられます!

抜けた歯は元には戻りません。

歯周病は早期発見できれば治せる病気であり、**予防**が何よりも大切です。

- 糖尿病
- 心筋梗塞、脳梗塞
- 誤嚥性肺炎
- 骨粗しょう症

セルフチェック

歯ぐきが赤く腫れている

歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る

歯ぐきが腫かったりむずがゆい

歯と歯の間に食べ物がつまりやすい

硬い食べ物がかみにくい

歯がグラグラしている

朝起きたときに、口の中がネバネバしている

口臭がある

あてはまる項目が多い人は、**歯周病の危険大!**

歯医者さんに診てもらおう!

歯垢を放置すると、硬い「歯石」となり、歯みがきでは取り除けなくなってしまいます。歯医者さんで定期的に歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょう!



頑張りたいあなたへ

熱中症について① 2022/06



< クイズ >

- 第1問 熱中症の7・8月発生数は、1年のうちの何割を占める？ A. 5割 B. 7割 C. 9割
- 第2問 令和3年6月、全国での熱中症による救急搬送人員数は？ A. 49人 B. 490人 C. 4900人
- 第3問 令和3年7月、全国での熱中症による救急搬送人員数は？ A. 210人 B. 2100人 C. 2.1万人
- 第4問 熱中症の発生する場所が一番多いのはどこか？ A. 道路 B. 運動場 C. 屋内
- 第5問 熱中症で倒れた人を休ませるとき足をどのくらい高くして寝かせるのが良いか？ A. 5cm B. 10cm C. 15cm
- 第6問 スポーツドリンクがない場合は、水1ℓに何gの食塩を入れて飲むと良いか？ A. 2g B. 5g C. 10g
- 第7問 夏の炎天下で10分間歩くと何mlの汗をかくことになるか？ A. 30ml B. 50ml C. 100ml
- 第8問 1番日焼けがしにくい色は何色か？ A. 白 B. 赤 C. 黒
- 第9問 夏のお風呂のお湯の適温は何℃か？ A. 37度 B. 40度 C. 42度
- 第10問 熱中症にかかった人にしてはいけない事は何か？
A. 冷たい水を飲ませる B. 全身を冷やす C. スポーツドリンクを飲ませる




この時期から、よく耳にする『熱中症』！！

部活動頑張りたいあなたは、どのようなことに気をつけないといけないでしょうか？

熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと

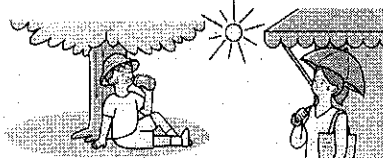
<重症度によって3つの段階に分けられる>

 <h3>I度</h3> <p>現場での応急処置で対応できる軽症</p> <ul style="list-style-type: none"> 立ちくらみ 筋肉痛、筋肉の硬直 大量の発汗 	 <h3>II度</h3> <p>病院への搬送を必要とする中等症</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 	 <h3>III度</h3> <p>入院して集中治療の必要性のある重症</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温
---	--	---

熱中症の一般的な予防対策

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2L(約2.5本)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

休憩時間なども積極的に涼しい場所へ！
体育館の部活動の生徒も
風通しの良い場所へ！！

水だけではなく塩分も取ろう！

体調が悪い日は、無理はしない！
毎日の体調管理から！！

本校で水を飲むなら、体育館横の冷水機推奨！学校の普通の水道水は飲料用ではありません！

感染症予防のため、他の人とのまわし飲みはやめましょう！！

熱中症かな？と思ったら無理はせず、顧問の先生や保健室の先生に相談しましょう

<クイズ> 解答 1C 2C 3C 4C 5B 6A 7C 8C 9B 10A

続きは保健室前アレンジャーにあります(今回はオスグッド特集あり) ご自由にお取りください

