

# 保健だより

多治見西高校・附属中学校 6月号 (6/11)

6月になり、朝晩の気温差も少し和らいできましたが、日中は気温が高くなり、熱中症が心配されます。この時期は熱中症の予防とコロナウイルス対策の両方を注意していかなければなりません。「まん延防止等重点措置」の期間も、6月20日まで延長されることとなりました。毎日の健康チェックをこれまで以上に意識して行い、自分の体調をしっかりと把握・管理することが大切です。また、暑さに慣れていないこの時期は、のどが渴いたと思う前に必ず水分補給をする、体育の前などは積極的に飲むようにする、など熱中症対策も忘れずに行ってくださいね。梅雨のじめじめとした時期が続きますが、衣服の調節をしたり、人のいないところではマスクをはずしたりするなど、適切な方法を考え、夏に備えて健康な身体作りをしていきましょう。



6月は歯科検診があります！！



## STOP! 歯周病

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく、**歯周病**。約80%の大人がかかっているとも言われています。



歯周病って?

歯垢(歯につく白いネバネバしたかたまり)にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

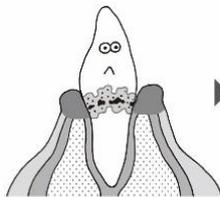


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

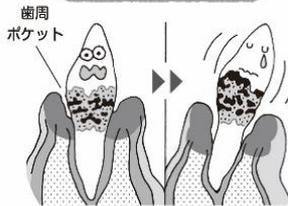


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎(軽度~重度)



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

歯が抜けることも!!

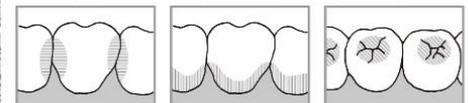
セルフケアで STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにねい。

みがき残しが多いのはココ!

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきのさかいめ
- 3 奥歯が噛み合うところ



プロケアで STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます

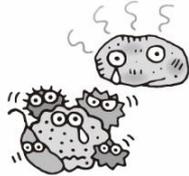
# 食中毒に気をつけよう！



## こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

### ✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかいうちに食べて食中毒になることがあるのです。



### ✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

- ① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10～60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



## 夏に向けて、熱中症に注意

コロナウイルス感染対策による「新しい生活様式」の熱中症予防

屋外で、人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

マスクをしていると、のどの渇きに気づかないことがあります。のどが渇く前に、少ない量を何度かに分けて、水分補給を行いましょう。

