

保健だより 6月

H. 29. 6. 15

30℃を越す暑い日があったかと思えば、上着が必要な日があったりと、この季節は体温調節がとても難しい時期です。下着等で上手に調整しながら健康管理をしっかりしましょう。また、これから梅雨に入ります。食中毒や熱中症などの発症が懸念されますが、自分の心がけ一つで予防することが出来ますので十分に注意して健康な生活を送りましょう。

歯のはなし

6月4日～11日は「虫歯予防デー」です！

|| プラーク(歯垢)は、虫歯や歯周病の最大の原因です！



歯を失う原因の7割以上は虫歯と歯周病です。

破折が原因で抜歯となった歯の大部分は以前虫歯治療をした歯なので、実際には8割以上虫歯と歯周病が抜歯の原因です。若いうちはほとんどが虫歯、35歳を過ぎた頃からは歯周病によって歯を失うことが多くなってきますが、虫歯や歯周病の最大の原因は「プラーク」(歯垢)です。

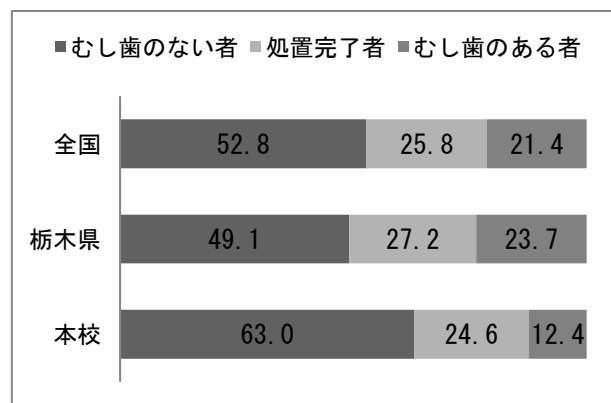
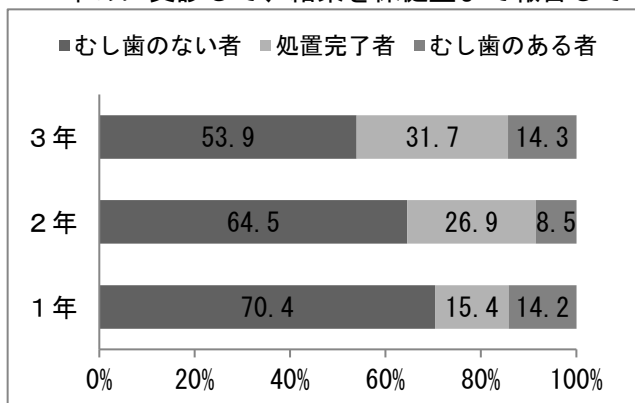
プラーク(歯垢)はただの食べカスではなく、細菌の塊です！

このプラーク中の細菌が産生する「酸」や「毒素」が虫歯や歯周病の主な原因なので、歯磨きをきちんと行って細菌の数を減らせば、虫歯や歯周病を予防することができるという訳です。一番大切なのは毎日しっかりと歯磨きをして、プラークを落とすということです。

歯科検診の果より

	う歯なし	処置完了	う歯あり	う歯 1～2本	う歯 3本以上	要観察 歯周疾患
1年生	169	37	34	22	12	20
2年生	151	63	20	16	4	28
3年生	124	73	33	22	11	18
	444	173	87	60	27	66

☆歯科健診の結果で、治療カードを配布された人は医療機関での保健指導や治療が必要な人です。早めに受診して、結果を保健室まで報告してください。



保健委員の部屋



6月担当
3の1保健委員

6月のテーマ「歯の健康」

皆さんはどのように歯を磨いていますか？「別に普通にやってるよ」と答える人が大部分だと思いますが、今回はオススメのやり方を紹介します。

まず、歯垢というものは奥歯のかみ合わせ部分や、歯と歯の間にたまりやすいです。口内の細菌はそれを餌としてどんどん増殖し、結果として虫歯を作っているのです。普通の歯ブラシでは歯の表面は磨けますが、歯と歯の間はかなり意識して磨かないときれいになりません。そこで、オススメするのは歯間ブラシです。これは普通の歯ブラシよりは小さいですが、多くの歯垢を取り除くことが可能です。また、現在は、多種多様な歯ブラシが有り、それぞれ特徴を持っているので用途に合わせて使い分けるのも一つの方法だと思います。

虫歯になってから行動するのではなく、虫歯にならないよう予防に努めましょう！！

ストレスについての話

私たちはストレスやストレス反応を何とかしようとするために様々な行動をします。その行動をコーピング（対処）と言います。例を挙げると

- ・周りが騒がしい → 静かにしてと言う
- ・いつも注意されて嫌だ → 言われぬよう気をつける

ストレスのコーピングには次の3つがあります。

- 1) ストレッサーへのコーピング（ストレスの原因となるものへの対処）
- 2) 評価へのコーピング（自分がどう感じるか考え方への対処）
- 3) 気分へのコーピング（イライラしたり、不安になったりという気分への対処）

今回は「ストレッサーへのコーピング法」について紹介します

ストレスマネジメントで一番最初に考えることは、ストレッサーを取り除けないか？ストレッサーの力を弱められないか？と言うことです。ストレッサーの力が弱まれば評価するとき「たいしたことはない」と思えて、ストレス反応は起こりにくくなります。例えば、ストレッサーに対してそのストレスから逃れるためのいくつかの対処法を考え、自分に出来ること一つ決めて実行に移すとか、テストがストレッサーなら、テストに関連する情報を知り自分に出来る最善の努力をしてみるなど「予測可能性」や「対処可能性」を高めることがストレッサーへの最良の対処法です。

自己主張する

- ・自分自身についての最終判断権を持つのは自分
- ・他人がどう思おうと自分の考えを変えることは出来ない
- ・やれないものはやれないと言えるようにする

相談相手を持つ

- ・いいアイデアをもらえる
- ・協力してもらえる
- ・励ましてくれる
- ・いじめっ子には自己主張と相談相手
- ・SCもいますよ！

我慢する

- ・暑い、寒い、勉強しなきゃ等の取り除けないストレッサーには、我慢できそうな時には、しばらく我慢することに挑戦
- ・我慢の体験でいつの間にかストレッサーに強くなる

*また、どうしても我慢できそうにないストレッサーに対しては「逃げてみる」「避けてみる」等の対処の仕方もあります。

*ストレスを感じたら、いくつか試してみましょう！！

