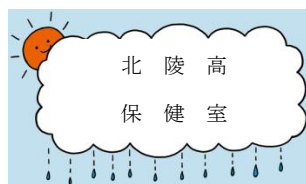


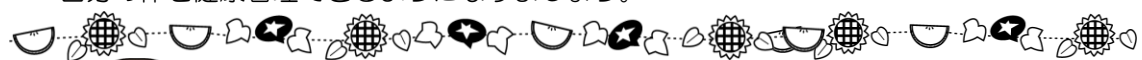
ほけんだより 7月



梅雨が明けると、夏本番です。急に気温が上がる場合があります。暑さに体が慣れていないうちは、熱中症に要注意です。

夏休みを前に、みなさんにお願いがあります。夏休みはたっぷりの時間があって、いろんなことに挑戦できますね。でも、「なんでもできる」は「なんでもいい」わけではなく、きちんと考えて行動することが大事です。保健室から治療のお知らせを受け取った人は、夏休み中に必ず受診して下さい。「今、行かないでいつ行くの??」ですよ。

自分の体を健康管理できるようにしましょう。



歯科検診の結果について

今年度の定期健康診断がすべて終了しました。

歯科検診の結果、虫歯のある人、歯肉の状態が良くない人、歯垢がたくさん付いている人に治療勧告書を配付しました。

その数は、なんと **336名**!

全校生徒の**62%**が歯や口腔の健康状態が良くない人でした。

特に今年は、歯肉の状態と歯垢の付着で歯科治療勧告となった生徒が多くみられました。歯肉炎を放っておくと歯周病に進行していきます。虫歯はなくても歯周病はおこりますし、自覚症状がなく、ひどくなるまで気づかない場合もあります。今回治療のお知らせを受け取った人は、必ず歯科医院を受診して下さい。

目指せ! 8020



日本人の平均寿命は、男性で80歳、女性で86歳になり、世界有数の長寿国ですが、歯の平均寿命は50~60歳程度とされています。

80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の**38%**程度になるそうです。歯がなくなる2大原因は**虫歯・歯周病**!

いつまでも、おいしいものを食べ続けるための元気な歯は、毎日の皆さんの歯の手入れからです。

歯の寿命を伸ばすのも縮めるのもすべてはあなたの歯磨き次第ですよ。

虫歯も歯みがきで予防

歯肉炎や歯周病の原因は、歯垢の中の細菌です。軽いものだとして正しいブラッシングと、歯垢・歯石の除去で、まだもとにもどることができます。しっかりと歯磨きするとともに、定期的に歯科で検診を受けるようにしましょう。



夏休みのうちに治療をクリアしておきましょう

今月の保健目標

夏本番の暑さに向けて、体調管理しよう~熱中症にはならないぞ~



熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜(最低気温25℃以上の夜)の翌日

体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいです。

体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を開きっぱなしで行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする

涼しい場所^{ひやひや}で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと...

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい

太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

では、こんな場合は?

冷夏は、熱中症になりにくい?

冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れていないので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい?

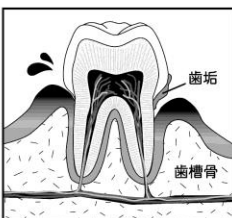
のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない?

黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

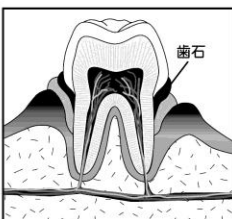
参考:「熱中症環境保健マニュアル2014」環境省

放っておくとどうなるの?



軽度(歯肉炎)

- *歯肉だけが炎症を起こしている状態
- *歯のまわりに「歯周ポケット」といわれるみぞができる
- *歯肉が赤くはれて、ちょっとした刺激で血が出やすくなる
- *正しいブラッシングや歯垢をとることで回復できる段階



軽度(歯周炎)

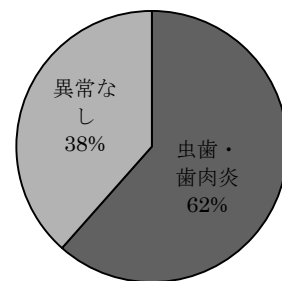
- *歯肉の炎症が進み、骨が溶け始める
- *歯周ポケットが広がる
- *歯肉が赤紫に黒ずんだり急にはれて痛くなったりする
- *歯が動いたり、うみがでて口臭がするようになる
- *歯科で歯石を取ってもらう



中・重度(歯周炎)

- *骨が溶けて歯がぐらぐらするようになる
 - *歯肉はぶよぶよ、うみがいつも出ていて口臭がひどくなる
 - *歯根が露出する
 - *この段階になると歯を抜くしかなくなることが多い
- 最後には骨が溶けて歯は抜け落ちてしまいます。

《H27 歯科検診の結果》



歯周病自覚症状チェック

次のような症状があれば、すぐに歯科で受診しましょう。

- 歯を磨いたり、かたいものをかむと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきから膿が出る
- 歯肉が赤くはれている
- 歯肉がやせて歯が伸びてくる
- 歯と歯の間にすき間ができてくる
- 歯がぐらぐらする
- 口臭がひどい
- 歯に歯垢や歯石が付いている

