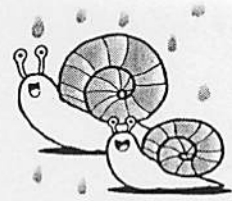


保健だより 6月

平成28年6月14日
小山高校 健康指導部

梅雨に入り、雨で肌寒い日がある一方、天気が良いと夏のように暑くなる日もあります。上手に衣服の調節をして、体調管理をしてください。



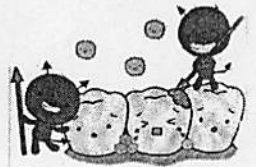
歯周病について

歯科検診の結果、歯垢が付着しているとチェックされている人が全体の13%いました。歯周病の原因となるため、きちんと歯みがきしましょう。

歯周病とは

歯周組織が歯垢（プラーク）に含まれる『歯周病菌（細菌）』に感染し、歯肉（歯茎）は腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気の総称です。歯周病の初期では自覚症状がほとんどないため気付いていない人が多いだけで、日本人の成人の約80%が歯周病（歯肉炎 or 歯周炎）にかかっているといわれています。

<p>歯周病</p> <p>歯垢がたまる 歯肉に炎症</p> <p>歯肉炎 歯と歯肉の境目に歯垢がたまり、歯肉が炎症を起こします。</p>	<p>歯周ポケット 歯石 歯槽骨の破壊</p> <p>軽度歯周炎 歯周ポケットが深くなり、歯槽骨の破壊が始まります。</p>
<p>血や膿が出る</p> <p>中等度歯周炎 歯槽骨の破壊が進み、歯がぐらつき始めます。</p>	<p>重度歯周炎 歯槽骨の破壊がさらに進み、歯が抜けます。</p>



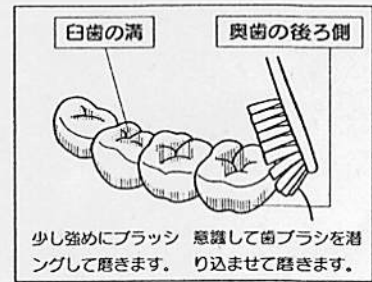
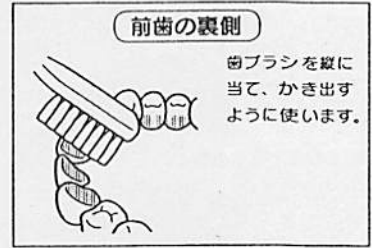
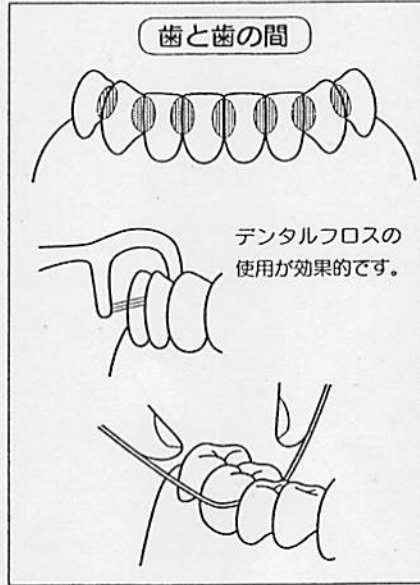
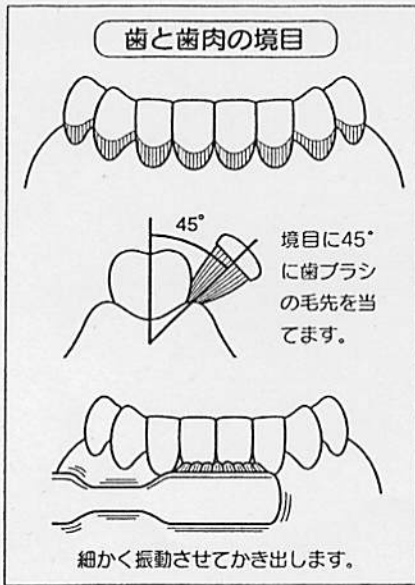
歯周病チェック



- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯を磨いた後、血がでることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角ではなく、プヨプヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある



歯垢のたまりやすいところと磨き方



梅雨時

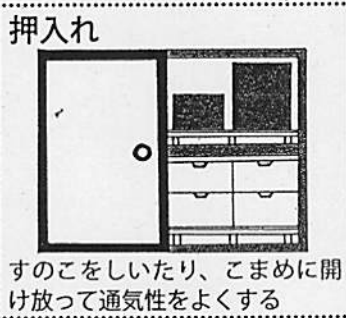
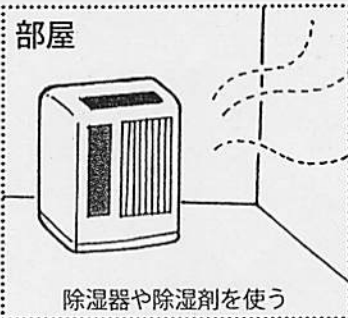
カビの発生を予防しよう

梅雨時になると、カビが生えやすくなります。カビは室内のさまざまな場所に発生する可能性があり、カビが生えると、それをえさにしているダニも増えやすくなり、アレルギーの原因となります。また、発がん性のあるカビもあるため、カビのある環境は健康にとって危険なのです！

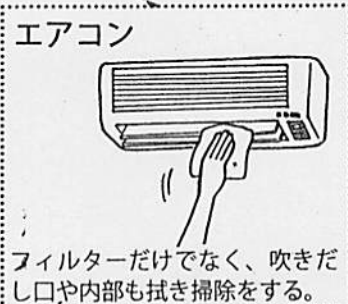
カビの生えやすい条件とは

- ① 湿度・・・カビは湿度が75%以上の時に繁殖しやすくなります。
- ② 温度・・・気温 20~30℃が一番カビが繁殖しやすい温度です。
- ③ カビの栄養・・・ホコリや浴室の石けんのカス、垢などがあるとカビはそれらを栄養にして増えます。

●除湿をする



●ホコリなどカビの栄養をためない



家の中は、浴室・洗面所・トイレ・押入れ・窓やサッシなどカビが生えやすい場所がたくさんあります。カビの原因となる湿気やホコリをためないように心がけましょう。