保健だより

スマイル

平成 29 年 6 月 21 日　No.3
相馬東高等学校　保健室

６月４日～10 日は「歯と口の健康週間」でした。今年は、『「おいしい」と　「元気」を支える　丈夫な歯』というテーマが掲げられていました。みなさんの歯・口は健康ですか？テーマのとおり、歯と口の状態は人の健康と密接に関わっています。特に、歯磨きはむし歯や歯周疾患の予防となり、歯と口の健康を守るためには大切な習慣の一つです。丁寧な歯磨きを心がけましょう！

６月 22、23 日は歯科検診です。
朝は忘れずに歯磨きをしてきてください。

歯を失う　最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

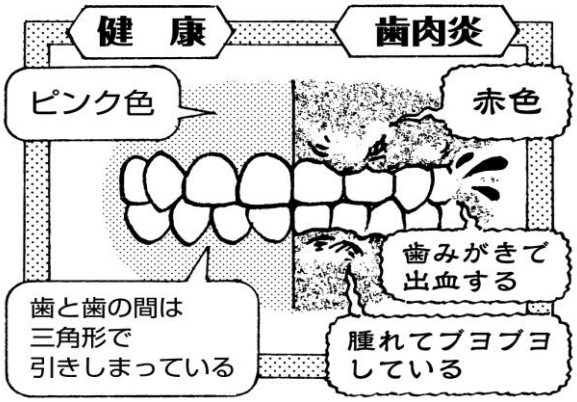
予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

チェックしてみよう！

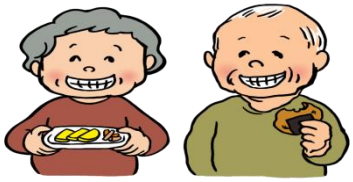
あなたの歯肉はどうですか？



8020運動

80 歳になっても、20 本以上の歯が残っていれば、満足のいく食生活を送ることができると言われています。

一生、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、今のうちから健康な歯を保ちましょう！



ジメジメとした梅雨の季節がやってきます…

梅雨の時期は、気分もすぐれず体調を崩しやすくなります。衣類の調節や水分補給に気をつけながら、元気に過ごしましょう！また、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとることも大切です。規則正しい生活で、いや～な梅雨の時期を乗り切りましょう！

熱中症対策には「暑熱順化」！

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、暑さに体が適応した状態のことです。体が暑さに慣れると、血液循環が良くなり効率良く汗がかけるようになります。大汗をかいても適切な水分補給をすれば体液バランスがすぐに回復するので、熱中症になりにくくなるのです。

暑熱順化のポイントは、自力で汗をかく練習を積むこと！入浴と軽い運動を組み合わせて行えば、１週間程度で暑熱順化できます。本格的な暑さがやってくる前に、暑さに負けない体を作っておきましょう！