

# Health 6月



平成29年6月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

いよいよ6月です。毎年、6月は保健室の来室者数が増加します。梅雨時は寒暖差が大きく、心身のバランスを崩す人が多いことが原因だと考えられます。こんな時は「**アクティブ健康観察**」で生活リズムを整えて、心身のバランスが崩れないようにしましょう。

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間です！

**歯と口の健康はセルフケアとプロケアが大切！**

### セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



### プロケアとは？

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス

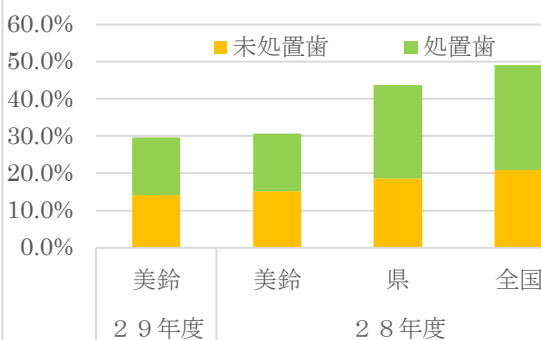


基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯や歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロケア（歯科医師によるケア）が必要になります。定期的に歯科医院で検診を受けましょう。

歯と口の健康は生きる力を支える源です。  
この機会に歯と口の健康について考えてみましょう！



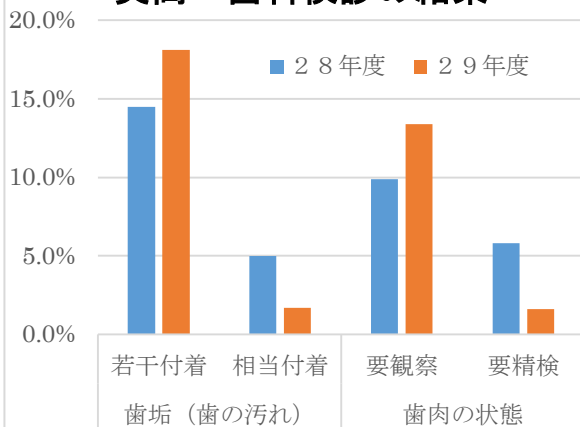
### むし歯がある者の割合



むし歯がある者の割合は、全国や県の平均よりも低くなっています。

今年度は昨年度に比べて、歯垢も歯肉の状態も要観察の人が増えています。ひどくなる前に早めに受診しましょう！

### 美高 歯科検診の結果



### 口臭予防には唾液！

起床時や空腹時、緊張している時には口臭が強くなります。実はこれらは全て唾液の分泌量が減っている状態。唾液には口の中をきれいにし殺菌する作用があるため、分泌量が減ると口内に細菌が増え、口臭の原因物質が作られてしまうのです。最近増えている口呼吸も、唾液が蒸発してしまうので注意が必要です。そこで、口臭を防ぐためにも唾液がたくさん分泌されるようにすることが大切になります。それにはよくかむこと、そして唾液を分泌している耳下腺（耳の前、上の奥歯あたり）等をマッサージするのも効果的です。



歯が折れたー！

**知ってよかった！歯のケガの処置！**  
どうしたらいいの？

### ○すること

- ・欠けた歯や折れた歯を拾う
- ・歯を保存液や牛乳につける
- ・至急、歯科医院へ受診する



欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せる事があります。薬局等で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯科医へ！

### ×してはいけないこと

- ・歯根を手で触る
- ・水道水で長時間洗う
- ・歯を消毒液につける
- ・抜けた所を触る



もとに戻せるかどうかは、歯の周囲にある「歯根膜」の保存がポイント！上記のようなことをすると歯根膜が機能を失います。また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、もとに戻せなくなります。

### ☆募集コーナー ☆

平成29年度広島県歯と口の健康週間の一環として、図画、ポスター及び標語を募集します。興味のある人はぜひ、保健室に来てください。詳しい要項を渡します。締め切りは6/9です。

「歯の標語、考えながら  
歯磨きしよう！」

## 登下校中の自転車事故増加中！ 魔の金曜日にご注意ください！！

5月に入り登下校中の自転車事故が増加しました。特に下校時の3件についてはいずれも金曜日の事故です。疲れがたまりやすい金曜日は特に注意が必要かもしれませんね。

### 自転車での登下校はここに気をつけよう！



#### マンホールの上

濡れていると滑りやすく危険です！



#### 草や葉っぱの上

美高は山の上にあるため、通学路には草や葉っぱがたくさん！



#### 傘さし運転

傘をさして片手で運転することは違反です！



#### イヤホン装着運転

周囲の音が聞こえず、危険です！



#### 登下校中の 自転車事故件数

|    | 登校 | 下校 |
|----|----|----|
| 4月 | 3件 | 0件 |
| 5月 | 7件 | 3件 |

\*生活指導部及び保健室に報告のあった件数