

# Health



令和元年6月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室



6月は6月4日が6・4の語呂で「おし歯予防デー」となっていることから、歯の健康について考える機会となっています。歯の病気は、命に直接関わることはないかも知れませんが、歯の衰えから大きな病気を患うこともあります。この機会に歯の健康について考えてみましょう！！

## 将来もずっと健康な歯でいるために

### 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

**歯周病の原因は？**

歯垢の中には歯周病菌がいます。栄養が豊富な歯垢が歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと歯垢は手のひらと同じ！

歯周病は、歯を失くす原因の1位です。歯を失くす原因の1位は歯周病。

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

### 将来を変える歯みがき！

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」

**歯周炎は歯みがきで治ることを**

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

歯を失くす原因の1位は歯周病。

### 歯が欠けた！抜けた！

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持ち帰り、歯医者さんへもたせられることがあります。

歯を欠けたら、絶対ダメ！

**歯が壊れること折れた**

もたせられる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることで乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液が牛乳につけて、歯医者さんへ。



## 安全な文化祭を実施するために...

文化祭の時期になりました。3年生のみなさんは食品バザーで様々な食品を扱うと思います。衛生管理については、今後話があると思いますが、必ずルールを守って食品を扱ってください。

特に気になっているのは、手指等の清潔さです。オシャレのために爪を伸ばしている人、髪の毛が垂れ下がっている人など、清潔にできない人は食品バザーへの参加はできません。人の身体の中に入る物を扱うという緊張感を持って、臨んで欲しいと思います。

### 食中毒を防ぐためのチェックリスト

**自分をチェック**

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
- 社労費や煙草、下痢はありませんか？

**キッチンをチェック**

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常置で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎではありませんか？

**調理方法をチェック**

- 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていませんか？

## 雨の日のけがや事故に注意！

梅雨の時期が近づき、雨の日が多くなってきます。毎年この時期には、登下校中に、滑って転倒しけがをする人が多くなっています。特に自転車通学をしている人に事故が多くあります。

雨の日は公共交通機関に頼り少し早く家を出るなど、雨の日の対策を考えて、ケガや事故を防ぎましょう。



## ～6月16日は「父の日」です～

みなさんは、お父さんとはどんな関係でしょうか？何でも言い合える人もいれば、あまり関係がうまくいっていない人もいます。どんな関係であっても、言えることは…

**「お父さんがいて、お母さんがいて、私がいること…」**



それだけは紛れもない事実です。そして、私たちに「今」があるのもお父さん、お母さんのおかげです。照れくさくて毎日は伝えるのが難しいかも知れませんが、何かの機会に「ありがとう」の気持ちを伝えられたら良いですね。