

ほけんだより

平成28年6月10日

光一中・保健室

運動会も無事に終わりました。スローガン通り、いろんな「力」を出し切ったのではないのでしょうか。一生懸命取り組む姿は、誰がみても「かっこいい!!」それぞれ思い出に残る良い運動会でしたね。

東京も梅雨に入りました。じめじめして過ごしにくい毎日が続きます。上着を着たり、脱いだり、こまめに水分とったりして、自分で調節して健康管理をしましょう。



暑さへのからだのならし方

～「暑熱順化」って?～

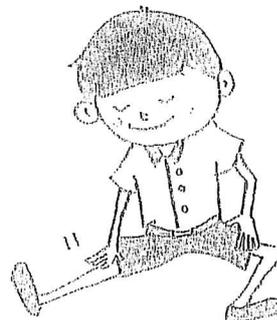
からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その①

汗をかく習慣をつけておく

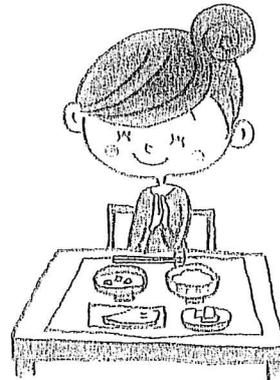
こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その②

運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事!

体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

けんこう
<健口> をめざして

口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき! 力を入れすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。さらに日頃から「よくかむこと」を心がけたいものです。かむことで唾液が分泌され、消化を助けたり、口の中をきれいにしたりするなどの効果があります。また、よくかめば、口の周りの筋肉が鍛えられて、表情もより豊かになります。

歯と口の健康、すなわち **<健口>** をめざして、日々取り組んでいきましょう。



全部口の中の病気です！

受診が終わった人は、
「**受診報告書**」を提出してください。

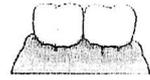
むし歯

- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）が作りだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。



歯周病

- 歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。



むし歯や歯周病を防ぐには？

- ① 正しいブラッシングで、プラークを取り除く。
 - ② よくかんで食べる。（だ液には、口の中をきれいにする作用があります。）
- ★むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。必ず治療しましょう。

顎関節症

- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。



口内炎

- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは1週間ぐらいで治ります。



顎関節症 こんな症状に注意！

- ① あごが痛い
- ② 口が開かない
- ③ あごを動かすと音がる

口内炎になったら…

- ① 口の中を清潔に保つ
- ② 症状が長いときは歯科医へ

○自分で気づく歯周病チェック

- 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、血が出ることもある
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある

☆チェックが1つ2つなら、
しっかり自己管理して、
歯医者さんで診てもらい
ましょう。

☆3つ以上なら、すぐ歯医
者さんで治療しましょう。