

みなさんは、歯科医院に定期的に通っていますか？歯科医院は、むし歯になってから行くところ…というイメージが強いですが、それだけではありません。むし歯がなくても、歯の様子を診てもらったり、クリーニングをしてもらったり、ブラッシングの指導をしてもらうなど、予防としての役割もあります。先日、歯科健診がありました。その中で気になったことは、**歯石や歯垢が付いている人が全体の約15%いたことです。**歯石や歯垢をそのままにしておくと、むし歯や歯周病など、全身の健康が脅かされるリスクがあります。日々の歯ブラシを丁寧にするに加え、定期的に歯科に通院することで、歯の健康を守りましょう。

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす**歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病

炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

☑ 鉛筆を持つように
軽くにぎる



☑ 小刻みに動かして
1本1本みがく



☑ 鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまると、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

をする

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



プール
が
始まります



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1

温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2

屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3

のどの渇きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



1学期の健康診断が終わりました！

先日行われた耳鼻科健診をもって、1学期に予定されているすべての健康診断が終わりました。健康診断は養護教諭にとって一大イベントで、約半年前から日程を決め、校医さんと打ち合わせをしたり、お手伝いの人を頼んだり、授業の調整をしたり、保健委員に協力を求めたりと、気の休まらない毎日でした。そんな中、本当にありがたいのは、私のお願いに対してみなさんが快く引き受けてくださることです。それだけでなく、「先生、大変ですね。毎日お疲れ様です！」と声をかけてくれる人も…。ちょっとした言葉が、気の張っている私の心を癒してくれました。予定通り無事終えられたのは、協力してくださったすべてのみなさんのおかげです。ありがとうございました！

健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない！

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



健康診断で気になるところが見つかった人には、お知らせを配布しています。受け取ったご家庭は、是非病院を受診してください。←



↑健康診断では、保健委員が誘導係になります。自分の役割を終えた後も「他にやることはありますか？」と確認をしてくれ、とても助かりました。