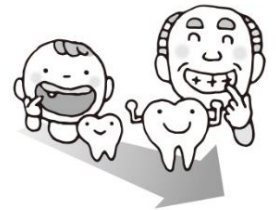




5月に歯科検診を実施しました。検診を終えて治療が必要だった人に、「受診のおすすめ」を渡しました。受診して、もう治療は済んでいますか？

歯には「再生」がありません。皮膚は、すり傷や切り傷をしても何日か経てば治ります。爪や髪の毛は、切っても伸びます。ですが、歯はむし歯になったり欠けたりしたら、治療をしなければ自然に治ることはありません。歯は一生ものです。大切にするために、定期的に歯科を受診して治療を続けてくださいね。



また、受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。よろしくお祈いします。

歯科検診 歯列・咬合とは・・・

歯列とは「歯並び」のこと、咬合とは「歯のかみ合わせ」のことをいいます。「食べ物を食べる」機能、「表情をつくり、話す」機能、「運動を支え、体のバランスをとる」機能。歯列・咬合は、これらの機能に直接かかわっており、生活の質全体に関係しています。

歯列・咬合の不正は、成長の発達段階によって体に影響が見られる場合があります。学校の歯科検診の結果に記載される歯列・咬合の不正は、主に「^{はんたいこうごう}反対咬合」、「^{じょうかくぜんとつ}上顎前突」、「^{しすういじょう}歯数異常」、「^{かいこう}開咬」などがあります。

【反対咬合(はんたいこうごう)】

上下の前歯のかみ合わせが、前後逆になっている状態。

【上顎前突(じょうかくぜんとつ)】

上の前歯が前方に出ている状態。

【歯数異常(しすういじょう)】

本来生えてくるべき歯数と異なってしまうこと。

歯や歯を支えている顎が成長できず、発達に遅れが生じます。歯周病やむし歯になりやすく、そしゃくや飲み込みに影響が出たり、口呼吸になってしまったりします。

生まれつき歯が欠けていたり、歯が顎の骨に埋まっていたり、本来生えてくるべき歯の数よりも多く生えたりします。手術や歯科矯正が必要な場合もあります。

歯ブラシのお手入れはしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままでカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するの 포인트。



③ 定期的に変換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。








熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な③要素

| | |
|--|--|
|  環境 | 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など |
|  からだ | 乳幼児・高齢者・体調不良 暑さに慣れていない など |
|  行動 | 激しい運動・慣れない運動 長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など |

症状

⚠️ もし熱中症かなと思ったらサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、**熱中症**にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり 体のだるさや吐き気
- 体温が高い 皮膚の異常 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん(※全身のてんかんと同避えないよう注意して様子を確認してください。)



めまいや立ちくらみ



筋肉痛や手足のけいれん



体のだるさや吐き気

応急処置

⚠️ 救急車を呼んでいるあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は急に変わる危険な症状です。早く判断してはいけません。

① 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。



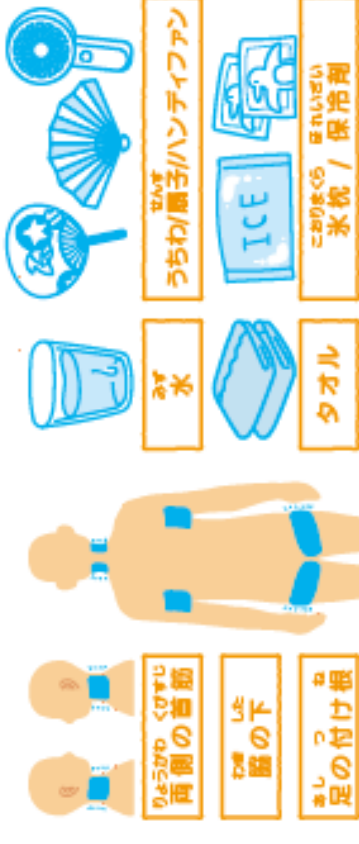
涼しい室内

エアコンが効いた車内

風通しのよい日かげ

② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などでも体を冷やすことができます。



両側の首筋

脇の下

足の付け根

うちわ/扇子/ハンディファン

氷枕 / 保冷剤

水

タオル

③ 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



水分補給例①
水と塩

水分補給例②
水と塩分を含むタブレット

カフェインやアルコールは控える

熱中症は、正しく対策を行うことで防げます。対策は裏面を予エック

※図表・文章の各利用目的での利用や、無断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ All Rights Reserved.