

# ほけんだより



令和6年 6月  
春日部工業高校 保健室

関東地方も例年より2週間ほど遅れて梅雨入りしました。

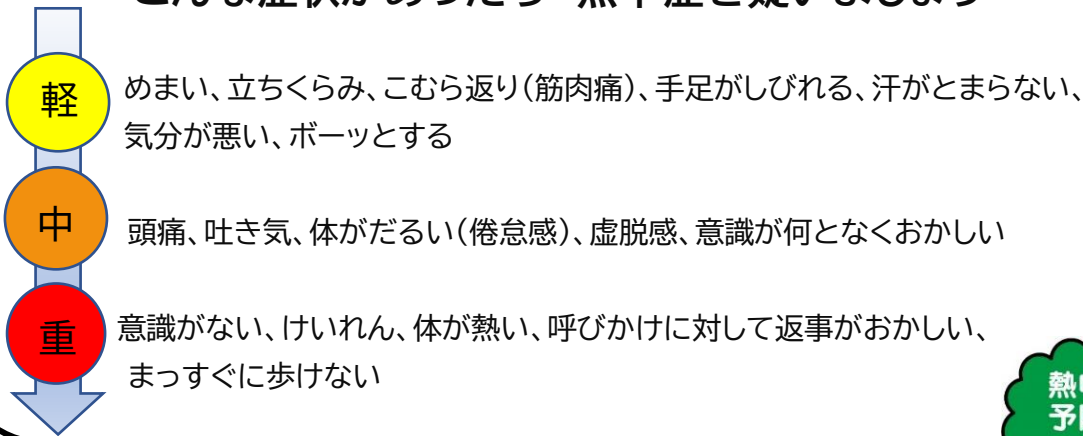
これからはジメジメ、ムシムシした暑さの日もあれば、真夏のような日差しが照りつけて、気温が高くなることもあります。こうした天気の変化に体調を崩さず過ごせるように、睡眠・食事をしっかり摂って、元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 熱中症に気をつけて

熱中症・・・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称。

夏の暑い日だけでなく、湿度が高い日は熱中症のリスクが高まります。湿度が高いと汗が蒸発せず、熱が体にこもって体温を下げにくくなるからです。

### こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう



## 熱中症対策

### 1 気温と湿度を把握しよう

今自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。



### 2 こまめに水分+塩分補給

喉が渴いていなくても水分補給を行いましょう。大量の汗をかいたときは、特に塩分補給を行いましょう。



### 3 服装を工夫しよう

吸水性、通気性の高いものを選んだり、直射日光を避けるための日傘や帽子などを活用しましょう。



### 4 本調を整えよう

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。



### 5 体を暑さに慣らそう

体が熱さに慣れること(=暑熱循環)軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切。



### 6 具合が悪いときは早めに対処しよう

こまめな休憩をとり、無理はしない。体調に不調を感じたら、活動を中止し、休養や応急処置にあたりましょう。



参考：日本気象協会推進より



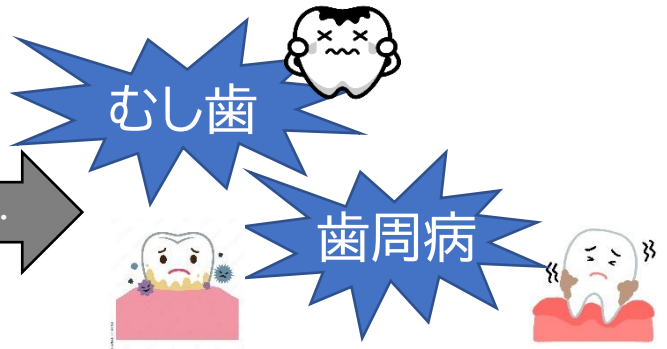
先日、「歯科検診結果のお知らせ」を配布しました。配布された人は、歯科医院に受診しましょう。「お知らせ」が配布される前に受診した人はその旨を受診結果に記入し、保健室まで御提出ください。

★むし歯は無くても・・・

歯垢や歯肉にチェックがある人は**要注意**



そのまま何もしていないでいると・・・



## 歯周病

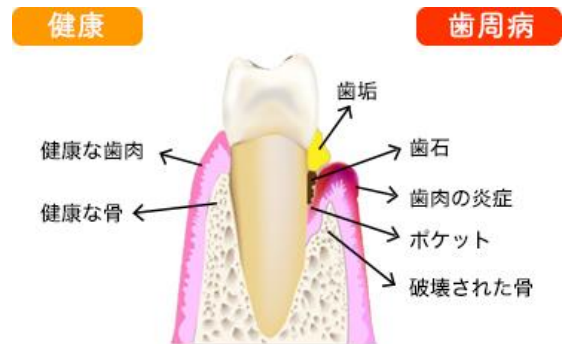
30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われています。

### どんな病気？

細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

歯と歯肉の境目(歯肉溝)の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりしますが痛みはほとんどの場合ありません。

さらに進行すると膿がでたり歯が動揺して、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

### 歯周病の原因



口の中には約400～700種類の細菌が存在します。これらは普段あまり悪いことをしませんが、ブラッシングが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを**歯垢(プラーク)**と言い、粘着性が強くうがいをした程度では落ちません。

この歯垢1mgの中には約10億個の細菌が住みついていると言われ、むし歯や歯周病を引き起こします。この歯垢の中の細菌によって歯肉に炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨を溶かして、結果的に歯を失う原因となります。

歯垢は取り除かなければ硬くなり、**歯石**と言われる物質に変化し歯の表面に強固に付着します。これは**ブラッシングだけでは取り除くことができません**。この歯石の中や周囲に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けていきます。



### 歯周病は治る??

歯周病は、予防でき治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、そしてメンテナンスです。

1. **正しい歯ブラシの方法で毎日実行すること。** 歯の表面を歯垢のない清潔な状態にしましょう。
2. 歯肉の中まで入っている歯石を完全に取り除き、さらに根の表面を滑らかにして炎症を引き起こす細菌を徹底的に除去すること。
3. 健康の保持のため専門的なクリーニングなどのメンテナンスを定期的に行うこと。

