



1-B 生徒保健委員
岩本、村上

今月の保健目標:スポーツ障害の防止



夏休みが終わり、二学期が始まりました！休みの間、規則正しい生活はできましたか？二学期には、体育祭や修学旅行など学校行事がたくさんあるので体調を崩したり、思わぬケガをしたりしないよう十分な睡眠やバランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。今月も歯に関する記事を作成しましたのでぜひチェックしてくださいね。

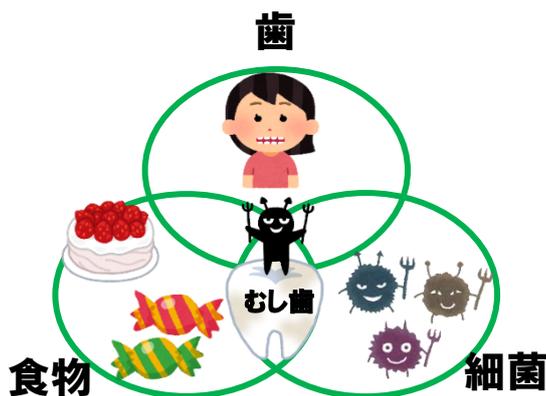
～ むし歯と歯周病について ～



むし歯について

むし歯は、ミュータンス菌が主な原因となります。菌が食べカスの糖분을栄養にして増殖し、強い酸をつくって歯の表面の硬さを保つカルシウムを溶かすことで発症します。「糖質を頻繁にとる」「歯が酸にさらされる時間が長い」「口の中のむし歯に関わる細菌数が多い」「唾液の分泌が少ない」などの条件が重なると、むし歯のリスクが高まります。

むし歯に関係する要因



むし歯セルフチェック

- 冷たいものと温かいものでしみる(冷温痛)
- 甘いものでしみる(甘味痛)
- かんだときに痛みが出る
- 歯の表面が汚れている
- 1日2回以上の歯みがき習慣がない



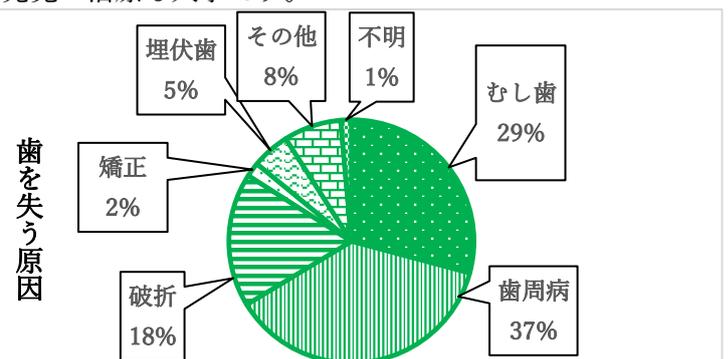
◎1つでも当てはまる項目があれば、歯科医院で健診を受けましょう

歯周病(歯肉炎、歯周炎)について

歯周病菌は、歯と歯ぐきの境目に付着した歯垢(プラーク)の中にいます。この菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、進行すると歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)が深くなり、さらにそれが深くなると歯を支える骨(歯槽骨)が破壊され重症化し、歯がぐらぐらしてきて、結果的に抜け落ちてしまいます。歯周病菌などの細菌は、口の中に残っている食べカスの糖分などを栄養にして増殖します。毎日の歯みがきが何より大切ですが、歯周病の軽度の段階では自覚症状がほとんどないので定期健診による早期発見・治療も大切です。

歯を失う最大の原因

年齢を重ねるほど、歯を失う人が増えていきます。歯を失う原因として最も多いのは歯周病、次に多いのはむし歯です。どちらも原因菌が口腔内で増殖し、発症する感染症です。つまり、歯周病とむし歯という2つの感染症を発症させないことが健康な歯を維持するために重要になります。



〈第2回永久歯の抜歯原因調査 8020推進財団、2018年〉

夏休みが終わりいよいよ 2 学期が始まりましたね。心と体の調子はいかがですか。夏休み中、夜更かしをして昼夜逆転の生活を送っていたり、冷房の効いた涼しい部屋にずっと籠っていたりした人は、自律神経が乱れて体調を崩しやすくなっている可能性があります。普段の学校生活もそうですが運動会や修学旅行等の学校行事の際は特に熱中症や脱水症に気を付けるようにしましょう！

【運動会での熱中症対策 ~5つのおきて~】



- その 1 普段から早寝・早起き・朝昼晩しっかり食べる！
- その 2 運動したりお風呂に浸かったり暑さに慣れておく！
- その 3 こまめに水分補給をする！
- その 4 体調が悪いときは、無理をしない！
- その 5 飲み物や冷却グッズを十分に準備しておく！

脱水症は熱中症のリスクを高める

こまめな水分と塩分補給が大切！！

私たちの体の半分以上は水分でできています。この水分は「体液」と呼ばれ、主に水と電解質(塩分)などでできています。

体液 = 水 + 電解質

体重の2%以上の体液が失われると脱水症に陥ります。また、私たちの体は「汗による放熱」「皮膚からの放熱」で体温をコントロールしています。脱水症になると、この2つの働きが弱くなり熱中症になるリスクが高まります。脇の下が乾いていたり手足が冷たかったりした際は、脱水症を疑いましょう。そして経口補水液等を摂取し涼しい場所で安静に過ごすようにしてください。

○汗による放熱

汗が蒸発する時に皮膚から熱を奪い、打ち水のような効果で体温を下げています。

○皮膚からの放熱

汗をかいていなくても、体で作られた熱は、皮膚から外気に逃がします。体温が上がると、皮膚を流れる血液を増やして、熱を逃がす働きがアップします。

