



# 保健だより

2019. 6. 12 (水)  
仙台市立東華中学校  
TEL022-298-8525

～歯と口の健康を考えよう・梅雨時の生活を工夫しよう～

## これからの定期健康診断の日程

検診名	月 日	時 間	対 象
歯科検診	6月25日 (火)	9:00～	2年3組～4組・特支・3年1組
	6月27日 (木)	9:00～	3年2組～5組

学校歯科医：小川 匡仁先生と佐藤 毅先生に、5月21・30日の歯科検診後にお話を伺いました。

以前より、むし歯（う歯）のない生徒が多いです。

歯並びは、全身のバランスの問題でもあり、重要です。今の時代は、上あごの小さい人が多いので、5・6歳のときに、上あごの発達を助ける治療をすることも考えられています。

むし歯（う歯）があるのに、治療されていないケースもあり、心配です。



これからの季節は、スポーツ飲料の飲み方に注意しましょう。糖分が多く、むし歯の原因になります。スポーツ飲料ばかり飲まないように。飲んだ後にうがいをするこゝとや麦茶を利用しましょう。

歯並びが気になる生徒もいます。歯科医に相談するようにしてください。

### 数字 で見る

### 歯と口の健康

20本

#### 食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

#### 理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6割

#### 歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプラークの目でみてもらうと安心です。



# ～気候に合わせた生活の工夫をしよう～



## 交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！傘さし運転は×



## 清潔

急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。



## ケガ

雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！



食品の保存・調理法に気を配りましょう

## どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



## 食中毒を防ぐためのチェックリスト

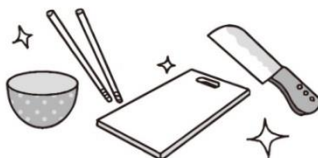
### 自分をCHECK

- 手を洗いましたか？（調理前、生ものを扱う前後、ペットに触った後などにも洗います）
- 吐き気や嘔吐、下痢はありませんか？



### キッチンをCHECK

- 調理器具は清潔ですか？
- 食材や料理を常温で放置していませんか？
- 冷蔵庫に詰め込みすぎていませんか？



### 調理方法をCHECK

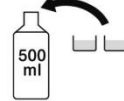
- 食材の中心までしっかり加熱していますか？（特に肉・魚・卵）
- 料理を途中で中断するときは、冷蔵庫へ入れていますか？



「胃腸炎」の症状である、おう吐物からの二次感染を防ぐために、おう吐物の消毒は、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム：ハイターなど）を使用して行います。

### 消毒液のつくり方

**消毒液A**（濃度0.1%／吐いたものの処理に使用）  
500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。



**消毒液B**（濃度0.02%／汚れた衣類の消毒に使用）  
2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯（10ml）の塩素系漂白剤の原液を入れる。

