

# HEALTHY LIFE



平成30年6月1日

仙台市立生出中学校  
No. 3

## 6月の健康目標－歯の健康に努めよう！

### 6月の保健行事

27日(水) 13:30～ 全学年 眼科検診 保健室 顔を洗ってくる

28日(木) 13:40～ 1・3学年 耳鼻科検診 保健室 耳の穴が見えるように髪の毛を耳に掛ける



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康な歯は毎日の手入れと食事から作られます。

### 歯科検診の結果から むし歯のある人は早く治療しよう！

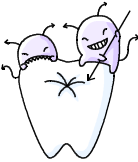
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	11.4	11.4	2.3	2.3	2.3		2.3	2.3			2.3		9.1	2.3	
	2.3	6.8				2.3	2.3	2.3	2.3		2.3		2.3	2.3	
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
			2.3									2.3			
			E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			
												2.3			
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
	6.8	2.3	2.3									2.3	9.1	4.5	
	2.3	11.4										2.3	13.6	9.1	

上段:未処置歯%  
中段:要観察歯%  
下段:処置歯% →

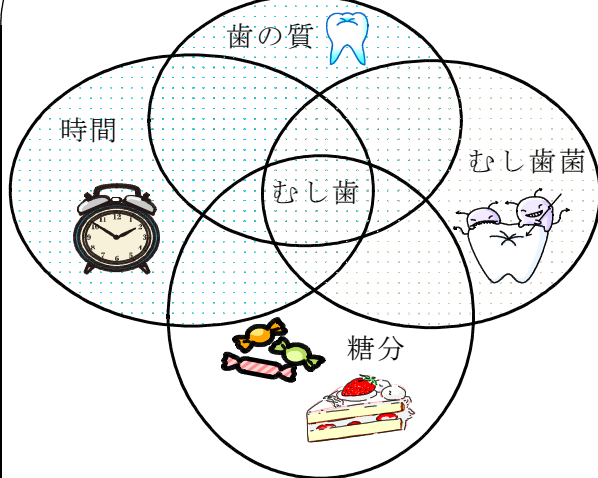


永久歯ではむし歯のできやすいところは「6番目の第一大臼歯と7番目の第二大臼歯」です。奥歯のかみ合わせには深く複雑な溝があるため、食べかすや歯垢が溜まりやすく落としにくい部分です。

また、歯の生え替わりの時期は、歯並びが整っていないので、歯ブラシの毛先が届きにくくむし歯をつくりがちです。



### むし歯はどうしてできるの？



むし歯は ①むし歯菌 ②糖分 ③歯質・歯並び・唾液の性状 ④(歯に歯垢が付いている) 時間 4つの因子がそろった時に発生します。

### むし歯・歯周病を予防するには

①毎日しっかり歯を磨く



②ダラダラ食べない



③砂糖を控え栄養バランスのとれた食事を摂る



④規則正しい生活を心がける



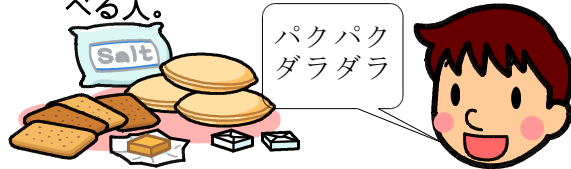
⑤定期的なチェックを受ける



## 歯を守りたい人のためのQ&A

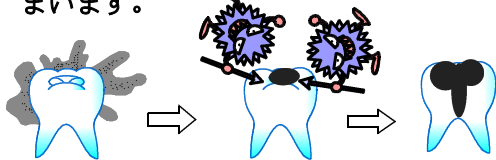
### Q1 むし歯になりやすい人っている？

A1 います。歯磨きをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人。



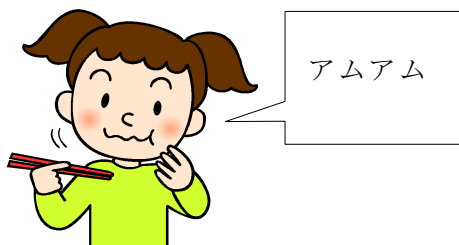
### Q2 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でも、むし歯菌が多かったり、甘い物を食べ続けていると、唾液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



### Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3 普段から良くかんでいると、口の筋肉が良く動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



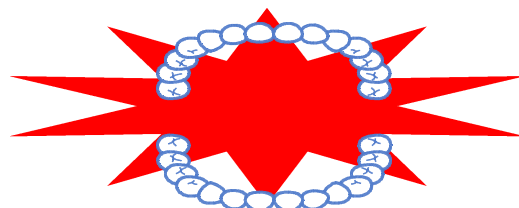
### Q4 歯周病は大人だけの病気でしょ？

A4 そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。(平成28年歯周疾患実態調査結果厚生労働省より)



### Q5 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A5 歯茎が炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくめて「歯周病」です。



### Q6 歯周病菌ってどこにいるの？

A6 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯茎の間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯を磨く時は、歯と歯茎の境目もしっかりと磨きましょう。



## 熱中症はなぜ起こる？

普段私たちはからだの体温が上がっても、汗をかいたり、皮膚から熱を外に逃がしたりして、自然な体温調節をしています。この働きが上手くいかなくなり、からだの中に熱が溜まっていくのが「熱中症」です。

熱中症を起こす要因は...

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 気温が高い</li> <li>○ 湿度が高い</li> <li>○ 風が弱い</li> <li>○ 急に暑くなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 下痢や発熱で脱水状態</li> <li>○ 睡眠不足等で体調不良</li> <li>○ 肥満傾向</li> <li>○ 栄養状態が悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 激しい運動</li> <li>○ 慣れない運動</li> <li>○ 長時間の運動</li> <li>○ 水分補給をしない</li> </ul>

☆ こんな要因があるときは、無理をせず、休養をとりましょう。

☆ こまめな水分補給を心掛けましょう。

- 運動を始める前に
- のどが渇く前に
- 激しい運動をするのきは15～30分に1回
- 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料等で塩分も補給

