

ほけんだより 6月

しっかり予防 しっかりケア ストップ・ザ・歯肉炎

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

毎年の健康診断の結果では、市商生の約2人に1人に歯肉異常があり、歯肉炎になってしまっている人もいます。広島市や全国の高校生と比べて約2倍の人数です。

歯肉炎になると、歯肉(歯ぐき)が赤く腫れ、歯みがき等の刺激で出血したり、悪化すると、歯が抜け落ちる歯周病になる恐れもあります。

主な原因は、歯みがきがていねいに出来ておらず、歯垢(プラーク)がたまることです。ていねいな歯みがき・ブラッシングで改善するので、ふだんから歯肉の色や状態をチェックして、予防とケアに努めましょう。

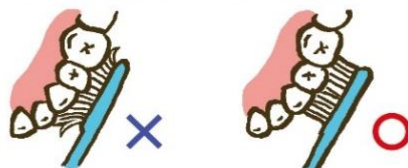
歯をみがいたら

鏡でチェック!



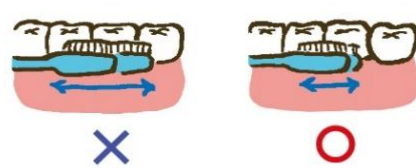
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



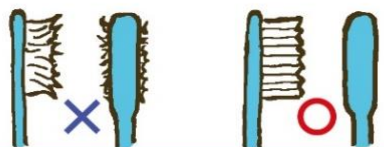
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かし動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



舌についている「苔」?



舌の表面が白く見えることはありませんか? その白いものは「舌苔」といって、はがれ落ちた粘膜や食べかす、細菌のかたまり、だ液の成分などでできています。舌苔が多いと、口臭の原因になることがあります。うがいでは落ちないため、専用の舌ブラシを使って落とすようにしましょう。

雨の日の登校について

市商生は自転車通学の人が多く、雨の日とはくに自転車の事故・ケガが多いです。学校の駐輪場から、全身ずぶぬれで登校する姿もよく見ます。



濡れたら着替え

- ★時間に余裕を持った行動、
- ★自転車のルールを守った安全運転、
- ★風邪をひかないようタオルや着替え(もちろん傘)の準備をお願いします。

傘さし運転は危険です!



16歳以上は反則金 5,000 円の対象です

もしかして「気象病」?

原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…それは「気象病」かもしれません。

「気象病」は、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称で、特に、梅雨などの季節の変わり目に起きやすいと言われています。

気象病には自律神経が深く関係しているため、規則正しい生活を心がけましょう。



気象病の予防対策

自律神経を整える

●4つのポイント●



バランスのとれた食事



適度な運動



6時間以上の睡眠



38～40℃のお風呂に入る

耳もみ体操



両耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る



両耳を軽く引っ張りながら、後ろに5回ゆっくり回す



耳を包むように折り畳み、5秒間キープする



掌で耳を覆い、円を描くように後ろに5回ゆっくり回す

好きな音楽や香りなどでリラックスする



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる

