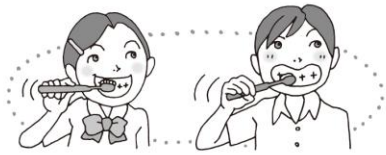


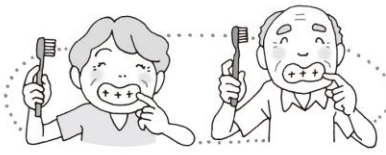
6月4日~10日は
歯と口の健康週間

ほけんとよりの6月

2019年6月
沼津中央高校
保健室発行



将来もずっと健康な歯でいるために



知っておこう その① 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ!



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

知っておこう その② 将来を変える 歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。



歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



知っておこう その③ 歯が欠けた! 抜けた!

◀ 歯が欠けた
口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることがあります。



◀ 歯が根っこごと折れた
もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

暑さに慣れていないこの時期は、注意が必要です。本格的に暑くなる前にしっかりと対策を!

予防

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める今頃から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

『水分』をこまめにとろう!

『塩分』をほどよくとろう!

『睡眠環境』を快適に保とう!

『丈夫な体』をつくろう!



応急処置

涼しい場所で休む



衣服をゆるめる、体を冷やす



水分・塩分を補給する



熱中症の主な症状

めまい・頭痛・吐き気

おう吐・だるさ・筋肉痛など