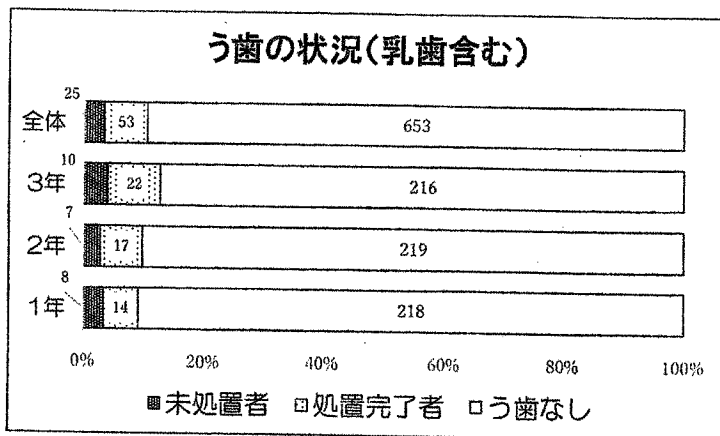


からだ

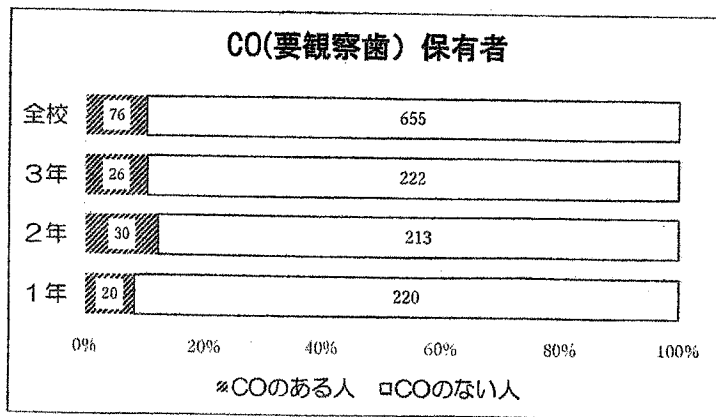
R6.6.7 No.3
美濃加茂市立西中学校 保健室

6月は梅雨の時期。梅雨ときは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には真夏のような日差しが照りつけて気温が急上昇することもある。天候や気温の変化に対応しきれず、体調をくずすこともあります。睡眠・食事をしっかりとって、気に梅雨を乗り切りましょう。

西中の歯の様子



今年度の歯科検診の結果です。全体的にはう歯はとてまもなくよい傾向です。昨年度は4.5%でしたが、今年度は3.4%でした。ただ、昨年もう歯のままの人もありました。う歯は放っておいても治りません。歯科医院を受診して、治療をしましょう。



CO(歯になりそうな歯)の割合はう歯に比べてやや多いように思います。

う歯にならないために歯科医院を受診し、早目に処置をしてもらうといいですね。

さて、みなさんは歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。

歯周病

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。

日本人の約80%がかかっているとも言われています。歯を失う原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は痛みがないため自覚しないまま、進行してしまうことがあります。注意が必要な病気です。

さっそく、自分でチェックしてみましょう!

大丈夫?



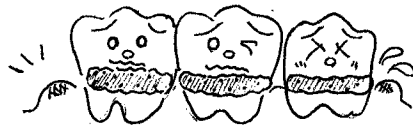
歯周病チェックリスト



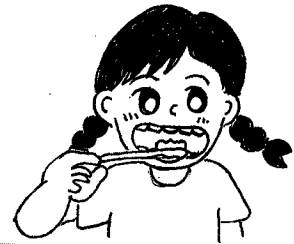
さて、あなたの口の中は？



- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする



- ➡ あてはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
- ➡ 数が少ない人も油断しないで毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。



梅雨時の健康のために



気温が25~27℃前後、湿度が70~80%くらいになると蒸し暑くじめじめして過湿にくなります。体調をくずしやすい時期です。次のようなことに気をつけて、健康に過ごしましょう。

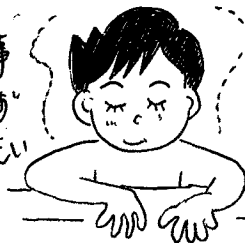


生ものは控えましょう！
特に豚肉と鶏肉はかきと火を通しましょう。



これが一番大切！！

調理・食事の前には必ず石けんで手洗いをしましょう。



できるだけ毎日お風呂に入りましょう。さっぱりと！！

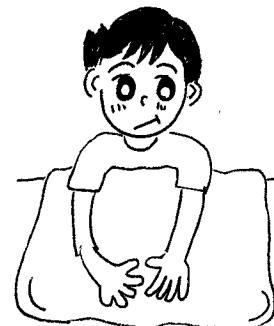
こんなことに気をつけよう



つめは短く切りましょう。爪が長いほど細菌数が増えています。



下着をつけよう！
下着は汗がたかなく、汚れも吸い取ってくれるので清潔に過ごせます。



晴れた日はふとんを干しましょう。

また、この時期は暑さに慣れていないことから、熱中症がおこりやすい状況になります。水筒を持参して、こまめに水分補給をしましょう。