

教室掲示

保健だより 11月

【保健目標】
歯の健康に
ついて考える

2017年11月
小松市立高等学校
保健室

朝夕の寒さが厳しくなってきました。いよいよ冬本番間近になり、風邪やインフルエンザの流行も始まってきました。校内でも、10月後半から風邪気味の人がかなり増えてきました。この時期は、1日の寒暖差が大きくなります。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れがたまりやすくなります。新人戦や受験と、大事な場面で十分、力を発揮するためには、これからの時期は特に体調の自己管理が大切になってきます。まだしばらくは学校には暖房が入らないので、衣類の調節等で体を冷やさない対策もしてくださいね。

11月8日は『いい歯の日』
ということで、大事な歯を支えている歯肉についてのお話です

1学期に行った歯科検診(受検者591名)で、歯肉に異常がみられた人は148名(25%)。そのうち受診が必要な人は25名(4.2%)いました。

みなさんの歯肉はどういう状態ですか。鏡に向かって、自分の歯肉をチェックしてみましょう。

自分でできる 歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉: ピンク色、三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉: 赤っぽい、丸くフヨヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

Q どうして歯周病になるの?

A 細菌感染で起こります
歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q どうやったら治るの?

A 根本的に治すには、正しい歯みがきが不可欠!
歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき!

歯みがき力をUPするには?

- 鏡で歯を見ながらみがく
- 歯ブラシは小刻みに動かす
- 毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがく
- 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがく

感染症の季節に備えて 免疫力を高めよう!!

免疫力

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞(白血球)の働きのことです。生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。免疫力がアップすると、感染症にかかりにくくなります。

★・・・★・・・★免疫力を高める方法★・・・★・・・★

<p>睡眠</p> <p>人は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜ふかしをすると交感神経のバランスがくずれ、免疫力が下がります。</p>	<p>運動</p> <p>運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。</p>
<p>入浴</p> <p>1日の終わりには38~40℃くらいのお湯につかりましょう。体温が上がって免疫力が上がります。シャワーだけで済ませることがないように。</p>	<p>食事</p> <p>ダイエットをしている人は要注意。1日3食、栄養バランスの良い食事をとりましょう。 タンパク質 → 免疫細胞のもと ビタミン・ミネラル → 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑える 発酵食品・食物繊維 → 免疫細胞が集まる腸の環境を整える</p>

これから本番を迎える冬は、かぜやインフルエンザが流行する時期です。その予防には、上記の免疫力アップのほかに、手洗い、うがい、マスクで予防することも大切です。またインフルエンザでは、流行前にワクチンの接種をすることも予防方法の1つです。予防接種については、病院によって予約制になっていたりと、費用が異なる場合があるため事前に確認をしておくといいです。

—インフルエンザ予防接種について—

【目的】 予防接種をうてば、絶対、インフルエンザにかからないということではありません。予防接種をうつことで、インフルエンザにかかりにくくなる、あるいは、かかってもし症状の重症化を抑えることができます。

【効果と持続時間】

- ・予防接種の効果が現れるまでには、2週間程度かかります。
- ・予防接種の効果が持続するのは、約5ヶ月です。

《受験生の皆さんへ》

特に受験生の皆さんは、大事な受験の日にインフルエンザにかかっては大変です。これまで一生懸命頑張ってきた努力が十分に発揮できないこととなります。

インフルエンザは、だいたい12月から3月頃に流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が現れる時間と持続時間を考えると、遅くとも12月中旬までには接種を済ませておくといいです。