

ほけんだより

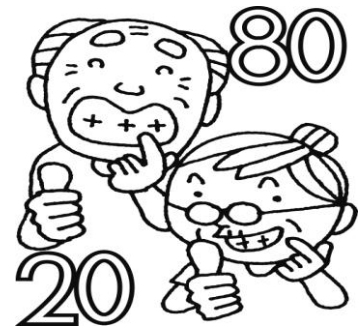


平成26年6月6日

五島高等学校 保健室

人生 80 年と言われる時代、歯の健康はとても大切です。
80 歳を生き抜くためには、自分の歯が 20 本は必要とされる考えから、8020 運動が展開されています。

学校検診も、その一環として、う歯（むし歯）、歯周（口の周り）、顎関節（あごの関節）等の疾病予防、早期発見のために実施しています。



しっかりかむといいこといっぱい

むし歯予防！ かむことにより「唾液」が多く分泌されます。唾液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになる。食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食が過ぎしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食が過ぎを防ぎます。

6月4日～10日... 歯の衛生週間です...

歯は、私たちの健康と深くかかわっています。歯や歯肉が健康で、ものがよくかめれば、胃や腸に負担をかけずに、全身に栄養をいきわたらせることができます。

また、会話がスムーズにできるのも、歯がそろっていて、はっきりと発音できるおかげです。

このほか、歯ざわりや歯ごたえを楽しむ、味覚を豊かに保つ、美しい表情をつくるなど、歯のはたらきはさまざまで、しかも、健康的な生活をする上で欠かせないものばかりなのです。

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤く腫れぼよ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

～虫刺され～かいた後の傷口の化膿に注意～

5月下旬から蚊や虫に刺されたという症状がよく見られます。気温が高くなり 学校でも虫が活発に活動しているのが見られます。虫に刺された箇所をかきむしると化膿し細菌が入ることもあるので注意しましょう。

虫刺されの基本の手当てとして、①水でよく洗う（毛虫の場合はテープ等で 体についた毛を取る）②かゆみ止めを塗ることです。

※かきむしりの予防には、刺された箇所を冷やすとかゆみや痛みが和らぎます。

【毒虫】

【刺されたときの特徴】

蚊 (か)		蚊に刺されると特有のかゆみと腫れがでます。赤く腫れてもすぐにおさまるようなら大丈夫。腫れたところを冷やすと、かゆみや痛みがやわらぎます。市販の虫さされの薬で治ります。
蜂 (はち)	 	ハチに刺されると強いのかゆみと痛みがでます。ハチは、普通1～2回さされるうちは、軽い症状ですが何度もさされるうちに、アレルギー反応により強い症状が出ることもあるので、すぐに病院へ！
百足 (むかで)		しびれるようなピリピリとした痛みがあります。数日間腫れが続きます。熱が出る場合もあるので、症状が強い場合は病院を受診しましょう。

～マダニによる感染症に注意～

「マダニに噛まれたことが原因で、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）という感染症にかかってしまい、死に至ってしまった！」という内容が、「ザ！世界仰天ニュース」という番組で取り上げられましたが、見た人はいますか？

マダニによる感染症については、現在調査が勧められている段階です。今のところ、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）に対しての有効なワクチンはありません。

マダニによる感染症を予防するには**マダニに咬まれないようにすることが重要です。**

マダニは、草むらや藪などに生息しています。マダニが生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴を着用して肌の露出部分を少なくしましょう。屋外活動後はマダニに刺されていないかを確認しましょう。

もし、マダニに噛まれたら・・・マダニ類の多くは、

人や動物に取り付くと、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間（数日から、長いもので10日間）吸血します。吸血中のマダニを見つけた場合は、自分で取ろうとせず、できるだけ医療機関（皮膚科）で処置しましょう。（無理に引き抜こうとすると、マダニの一部が皮膚内に残ってしまい化膿することがあります。

マダニに咬まれた後に、発熱等の症状があった場合は、医療機関を受診しましょう。

