

ほけんだより6月

平成30年6月21日
大村高校 保健室

今年は入梅が早かったものの、晴れ間が続き夏日のように暑い日があったり、梅雨明けは例年よりも遅いと言われたり、私たちの身体にとっては過ごしにくい時期が続きます。熱中症や食中毒に注意して過ごしてほしいと思います。また、雨の日は、道路も滑りやすくなっ



ています。自転車通学の方は、自転車の事故にも十分気をつけてください！段差でバランスを崩して怪我をい

食中毒の季節



食中毒予防の三原則

- ①つけない
- ②ふやさない
- ③やっつける

食中毒の菌はココに潜ってます

気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。

キッチンで注意したいのはココ

肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきんは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。

手洗いにも注意

菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。

加熱でやっつける

ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。



傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう

家での手伝い、調理実習ではここに注意！！

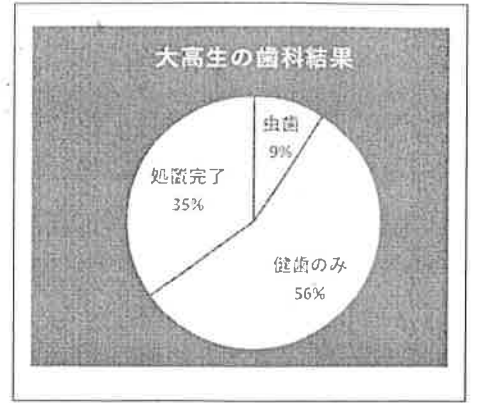
- ◇肉類を切った包丁で野菜（特に生食）を切らない。
- ◇包丁やまな板は、よく洗い熱湯やアルコール、塩素消毒等で消毒する。
- ◇食材は、中心部の温度75℃で1分以上加熱する。

時期	原因菌	感染源・原因
夏に多い	腸炎ピブリオ、サルモネラ属菌	鶏肉・卵の加熱不十分、海産魚介類
冬に多い	ノロウイルス	カキや海産魚介類等の加熱しないで食べる食品
年間通して多い	カンピロバクター	牛肉・豚肉・鶏肉の加熱不十分

◇◇◇大高生の歯科検診結果◇◇◇ (人)

		虫歯	健歯のみ	歯垢	歯肉炎	歯石
1年	男子	10	97	41	14	26
	女子	10	95	24	7	16
2年	男子	19	78	21	16	21
	女子	9	83	55	7	25
3年	男子	14	56	4	5	28
	女子	19	83	21	14	26

*健歯のみ：一度も虫歯になったことがない人のこと



歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

歯と口の健康習慣



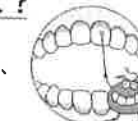
大切な歯を守るために

歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまって

歯垢（プラーク）の正体は？

食べかすと思っている人もいますが、全く別物。細菌と代謝物の塊。この細菌に虫歯菌や歯周病菌がいます。そして、これは唾液を介して感染します。

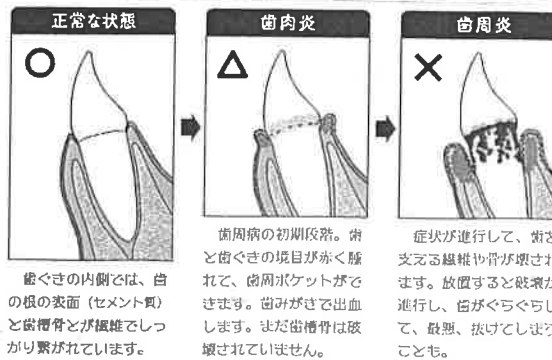


歯科検診の前に歯磨きをしたのに、歯垢付着があった人は、歯磨きの仕方を見直してみよう！歯垢が残っていると2日ほどで歯石に変わります。歯石は歯磨きでは取れません。歯石になる前に、正しい歯磨きで歯垢を落とすことが大事です！

歯周病とは？

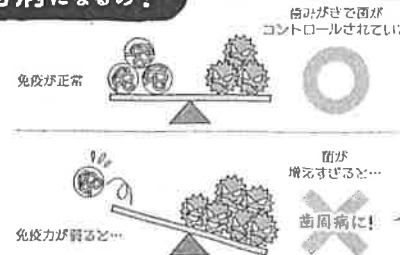
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや歯槽骨）が壊される病気で

歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります



どうして歯周病になるの？

本来、歯周組織には菌から自分たちを守る免疫力があります。しかし、歯が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまうのです。



大事なのはこれ！

- 規則正しい生活で免疫力を保つ = 歯周組織の防御力をUP
- 歯みがきで口の中の清潔を保つ = 菌の攻撃力をDOWN

当てはまる項目の数が多いほど、歯周病の危険大

「cure」から「care」へ



歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに治すためだけでなく、予防のためにお手入れをしに行く時代です。