

# 保健だより6月号



2013年6月13日発行  
松山聖陵高等学校 保健課



梅雨の頃に咲く花といえば、まず思い浮かぶのがアジサイですが、ほかに、クチナシやバラが甘い香りを漂わせ、キュウリやトマトもかわいい花をつけています。

雨の季節、空はどんより曇っていることが多いですが、色とりどりの花たちが、景色だけでなく、心の中まで明るくしてくれるようですね。

## 暑さに備えるからだづくり

6月21日は、夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さが始まる頃です。



### ★ 汗をかく

毎日、軽くからだを動かして、しっかり汗をかくからだづくりをしておきましょう。汗をかいた後は、水分補給を忘れずに。



### ★ 暑さに慣れる

少しずつ、からだを暑さにさらして、慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、設定温度は高めにしましょう。



## 食中毒に注意してください!

- 手をよく洗いましょう。清潔は、一番肝心です。
- 鮮度のよいものを選びましょう。
- 買ったものは家にすぐ持ちかえり、すぐに冷蔵・冷凍をしましょう。
- 冷蔵・冷凍庫には詰め過ぎないように。詰め過ぎると、庫内の温度が上がってしまいます。
- 調理に使う器具は、まめに洗いましょう。二次感染を防ぐ第一歩です。
- 作りおきはあまりせず、食べる分だけを作るようにしましょう。
- 加熱して調理するものは、75℃(中心部の温度)で1分間以上加熱しましょう。



# 全部 口の中の病気です

## むし歯



●口の中の細菌(主にミュータンス菌)が作りだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。

●放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

## 歯周病



●歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。

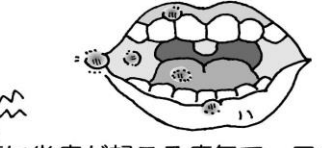
●進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

## 顎関節症



●あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

## 口内炎



●口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。

●多くは、1週間ぐらいで治ります。

## むし歯・歯周病を防ぐには

### 1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く



歯垢(プラーク)は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。

### 2. よくかんで食べる



だ液には、口の中をきれいにする作用があります。

### 3. タバコを避ける



タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

## 必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。



## こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする



1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

## 口内炎になったら

### ◆口の中を清潔に保つ

こまめに、ブクブクうがいをします。



◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ