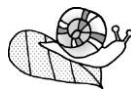


# 保健だより6月号



2016年6月10日発行  
松山聖陵高等学校 保健課



雨の日には雨の楽しみがありますね。そのひとつは雨のしずくでより鮮やか見える紫陽花の花。色が変化する花として知られる紫陽花ですが、その秘密は土にあるそうです。土が酸性だと“青”、アルカリ性になると“ピンク”。土の違いで咲く色が違うなんて、自然はおもしろいですね。

\* ペットボトルいっまで飲める? \*

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやうやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

## 世界で一番患者が多い病気は…

### 歯周病です！



#### 歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、炎症をおこしてしまう病気です。

最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には周りの骨まで溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

先日の歯科検診でも、歯垢や歯ぐきの状態が悪い人が多くみられました。



### 歯周病 ○・×クイズ

- 大人がなる病気だよね？** → ×

歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
- むし歯ほどこわくないでしょ？** → ×

大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐる、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
- 歯周病は治るから大丈夫？** → ×

骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきがはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
- たばこって口の健康に関係するの？** → ○

喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙してなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。

#### 歯みがきの基本編

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

20回

#### 歯みがきの応用編

- たて
- ななめ横
- 45度

- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす