

ほけんだより 6月

6月の保健目標

歯を大切にしよう

平成23年6月22日
三島村立三島小中学校 保健室

色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。硫黄島でもジャンベ学校へ続く道に咲いているあじさいがとてもきれいです。あじさいの学名は(Hydrangea)は「水の容器」という意味だそうです。雨の多いこの季節にぴったりの名前ですね。蒸し暑かったり、肌寒かったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい時期です。体調をくずさないように気をつけましょう！

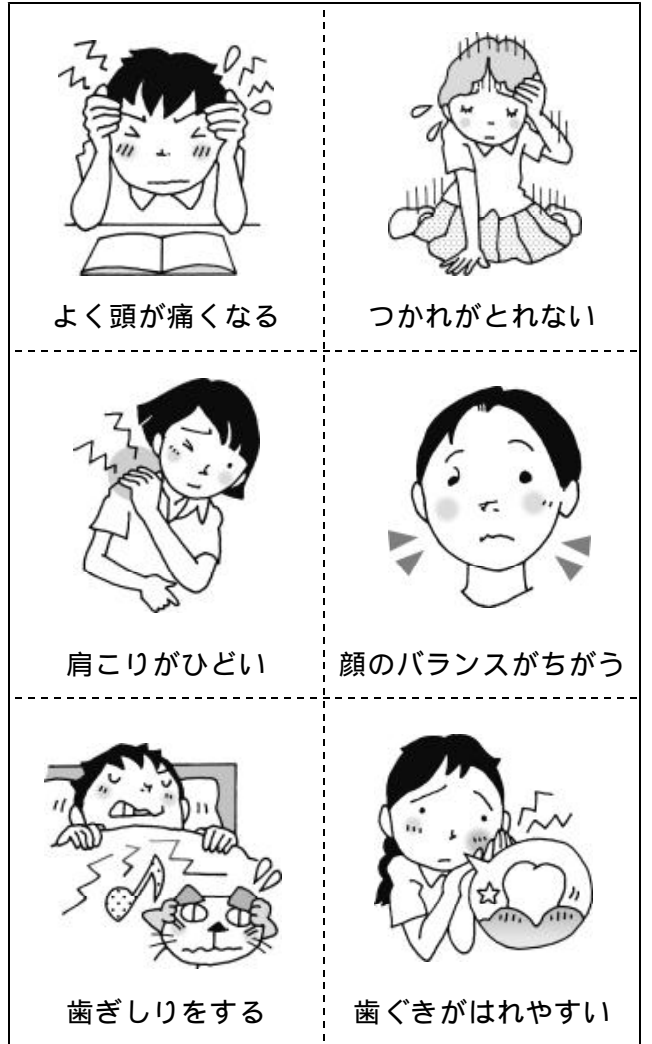
こんなクセが

からだの一方だけに負担をかける習慣を、長い期間続けていると、歯のかみ合わせに影響する可能性があります。

かみあわせ 大切に

不調の原因かも!?

かみ合わせのずれが全身の様々な症状となって現われることがあります。



むし歯を治療した後や、歯周病で歯の高さが変わっているときにも、かみ合わせがずれることがあります。気になるときには歯科医に相談しましょう！

わたしもかみ合わせが悪く、顎関節症になりました。そこで歯科医でかみ合わせや歯の高さをていねいにそろえてもらい、寝るときにはマウスピースをつけて治療しました。その後は調子がいいですよ！（川畑）



水泳学習がはじまりました

つめは短く切っていますか？
耳そうじはしていますか？
プールの前は早くねましたか？

具合が悪いところはないですか？
朝ごはんをしっかり食べましたか？

プール熱(咽頭結膜熱)に注意しましょう!(6~8月が流行期です)

原因: アデノウイルス

感染力: とても強い

主な症状: 突然38~40の高熱が出て、数日間続く
のどが赤くはれて痛い
眼の充血、目やに、痛み

注意すること: プールの後はシャワー、洗顔、うがいをしっかりとしましょう
タオルの貸し借りはやめましょう
石けんで手を洗いましょう



~ちゃんと着ている?~ 下着をつけよう!

暑くなると汗をかきますね。下着をつけるともっと暑くなると思っている人もいますが、つけたほうが涼しいのです。その仕組みは...?

【下着をつけると...】

汗が出る
下着が汗を吸う
服の中がべたべたしない
さっぱり涼しい

【下着をつけないと...】

汗が出る
汗がそのまま
服の中はべとべと
さらに汗が出る

下着は汗だけでなく、汚れやお臭いも吸い取ってくれます。下着をつけて「清潔に」「さっぱりと」夏をむかえましょう!



メディアと子ども

その1 こどもの視力低下

激しい光を発しているテレビ、それに加え速いスピードで動くゲーム、小さな画面の携帯電話...以前はパソコンで仕事をする大人に見られる眼精疾患が、今はこどもに見られるそうです。

15才までのこどもの眼は、眼球の大きさや形、見る機能や眼を動かす機能も発達途上です。その発達のためには環境が大切です。テレビやゲーム、ケータイやパソコンなどの長時間の接触は成長期のこどもたちの眼の発達に悪影響を与え、視力低下をもたらします。

家庭へのテレビの普及がほぼ終わった1970年代から日本のこどもたちの視力が急激に低下しはじめました。裸眼視力が0.1以下の高校1年生は平成元年に50%を超え、今では70%にまで増えました。

加えて平面画面を見続けるために立体視力が育たず、左右の視力差があるこどもが増えてきたことも問題視されています。



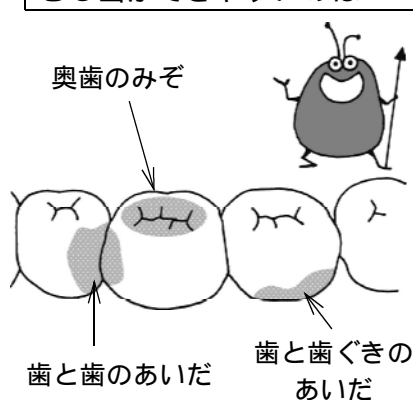
歯と口について、くわしく知ろう!

「むし歯」とは?

むし歯をつくるのは口の中にある「ミュータンス菌」という細菌です。「ミュータンス菌」は食べ物(特に甘いもの)が口の中に入ってくると、活発に働き「酸」を作ります。この「酸」によって歯がとける病気がむし歯です。

むし歯にならないようにするためには、甘いものを食べすぎないことや、食事の後すぐに歯をみがくことが大切です。

むし歯がしやすいのは...

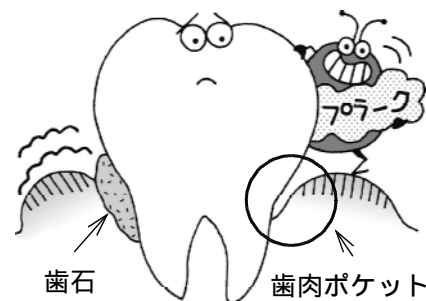


「歯肉炎」とは?

歯ぐきの病気である「歯周病」の始めの頃の状態です。歯ぐきははれてプヨプヨになり、「歯肉ポケット」という溝ができています。歯みがきのときに血が出ることもあります。

歯肉炎の原因はむし歯の原因でもあるプラーク(口の中の細菌のかたまり)です。

甘いものを食べすぎないことや、食事の後すぐに歯をみがくことが大切です。



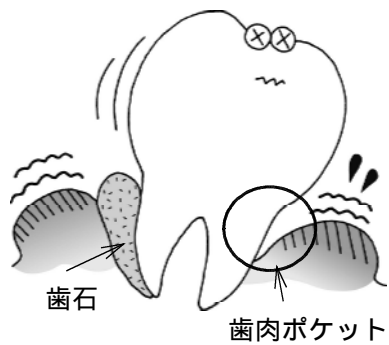
歯石とは...
プラークがかたくなったもの

「歯周炎」とは?

歯ぐきの病気である「歯周病」がひどくなった状態です。歯ぐきだけでなく、歯を支える骨も病気になっています。

歯周病が進むと大人の歯(永久歯)がグラグラして抜けてしまいます。歯をなくす原因の1位はむし歯でなく、この歯周炎なのです。

歯周炎の原因は、むし歯の原因でもあるプラーク(口の中の細菌のかたまり)ですから、しっかりと歯をみがきましょう。



歯石とは...
プラークがかたくなったもの

「プラーク(歯垢)」とは?

歯の表面にくっいた白いネバネバしたものです。細菌がかたまっていて、むし歯や歯周病の原因になります。

ネバネバしているのうがいではとれません。ていねいに歯をみがくことが大切です。

しっかり歯みがきをしなければ石のようにかたくなってしまい、歯医者さんでとってもらわなくてははいけません。しっかりみがいているのに、みがき残しがあるとされる人は、歯石がついているかもしれませんよ。



歯ならび・かみあわせについて

歯ならびやかみあわせが悪くなる原因は

- あごが小さい
- やわらかいものばかり食べる
- 口で呼吸している
- 指しゃぶりのくせがある

などがあります。

自然に良くなることもあります。治療(歯科矯正)が必要な場合もありますので、歯医者さんに相談してみましょう。



脳にもいい「よくかむ」

よくかんで食べると、頭のはたらきが活発になります。

あごを動かす筋肉は、神経で脳とつながっています。だから食べ物をよくかむと、脳が刺激され、頭のはたらきが活発になるのです。

「ひとくち30回」を目標に、食べ物をしっかりかむようにするとともに、かたい食べ物をたくさん食べることにチャレンジしましょう。



「デンタルフロス」使っていますか?

デンタルフロスは1本の糸ではありません。歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間たまった食べかすやプラーク(細菌のかたまり)をかきだしやすいように、約300本の細いナイロンをあわせて作られています。

デンタルフロスを使うことで、目に見えない小さなよごれを落とすことができます。

1日の終わりには、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯の大掃除をしましょう。

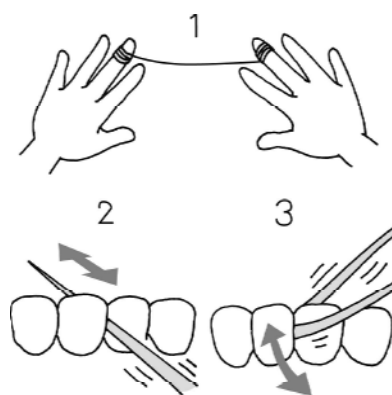


「デンタルフロス」の使い方

デンタルフロスを約40cmの長さに切り、左右の中指に2~3回、しっかり巻きます。

デンタルフロスを細かく前後(左右)に動かしながら、歯と歯の間にゆっくりと入れていきます。無理に押し込むと、歯ぐきが傷つくのでやめましょう。

歯と歯の間に入ったら、上下に2~3回やさしくこすり、食べかすやプラーク(白いネバネバ)をとります。



みしまっこのみがき残し(歯垢)・歯ぐき(歯肉)のようす(4月の歯科健診結果)

【みがき残し(歯垢)】

- みがき残しなし... 8人(38%)
- すこしあり... 9人(43%)
- たくさんあり... 4人(19%)

【歯ぐき(歯肉)】

- きれいです... 7人(33%)
- 少しプヨプヨ... 9人(43%)
- けっこうプヨプヨ... 5人(24%)

7月にかけて、個別に歯科保健指導を行います。歯ブラシの用意をよろしくお願ひします。必要がある人は、夏休みに治療しましょう!

みがき残しもなく、歯ぐきもきれいだったのは、たったの4人でした。残念!

