

おけんだよい 6月

神吉中学校
2025. 6. 3

雨模様で肌寒い日があると思ったら、夏のように暑い日もあり気温が急激に上昇すること。最近、天気や気候の変化に対応できずに、天気頭痛や体調を崩す人も増えています。『早ね、早起き、朝ごはん!!』免疫力UPで、健康な毎日を送りましょう。

・・・真夏だけじゃない! 今から注意!! 熱中症・・・

熱中症は、高体温から、多臓器障害を併発し、死亡することもあります。



3年靴箱渡り廊下に
冷水器があります。
利用しましょう!

この季節は、体が暑さに慣れていないので、熱中症になる確率がとても高いです。運動場でも体育館でも、屋内、屋外問わず熱中症は起こります。また、運動部以外でも、教室の中でも水分を取らずにいるだけで体調は悪くなります。

◆水分、お茶は必ず持ってきてください。◆

持ってきていても、水分を飲まない人も? こまめに水分補給を!

熱中症の起こる条件

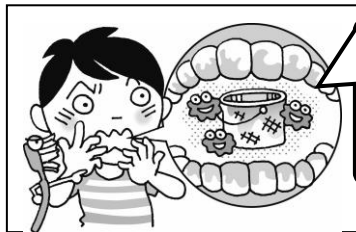
- 気温25℃以上、湿度が60%以上の日 (教室の温湿度計を見よう)
- 睡眠不足、朝ご飯を食べていない、水分をとっていない、体調が悪い人など

! キケンです !

歯と口の健康週間



人間の口の中には、300~500種類もの細菌が住んでいて、口の中に食べカスなどの汚れがたまると、細菌が歯の表面に歯垢を作り出します。歯垢は、ネバネバした細菌のかたまりで、こまめに掃除して取り除かないと、歯の表面をおおって、台所の排水口のぬめりと同じ状態になります。歯垢はそのままにしておくと、歯を溶かしてむし歯になり、歯ぐきで炎症が起きると歯周病になります。



インフルエンザや新型コロナ等様々な感染症は、口の中が汚れていると、ウイルスが付きやすい環境となり、体の細胞に潜りこんでいきます。

! 口の中をきれいに保つ事が感染症対策にもなります !

【食べたらみがく】食べた後は、なるべく早く歯を磨いて、口の中をきれいにしましょう。神吉中先生たちも給食後に歯磨きをしていますね。気になる人は、一緒に歯磨きを!!



歯科健診で、「C・・・むし歯」や「しっかり磨こうね。」
と言われた人は要注意!!

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) がつくりだす酸によって、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。

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。



むし歯になりやすい人? っているの?

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



《歯科健診結果のお知らせ：水色の紙》をもらっている人は、なるべく早く歯科を受診してくださいね。歯科健診で早く受診した方がいいと声をかけられていた人もいました。むし歯でも歯肉炎でも、そのままにしておくと大変な事になりますよ!!!!