



北部九州は先週末、梅雨入りが発表され、今年も雨の季節がやってきました。

この時季は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差があるため体調を崩しやすくなります。また、身体がまだ暑さに慣れていないため「熱中症」になったり、ジメジメとして湿気が多いことから「食中毒」も起こりやすくなります。さらに、梅雨時は視界が悪くなったり、足元が滑りやすくなったりと、事故やケガも多くなります。

体調管理をしっかり行って健康で安全な毎日を過ごしましょう。

梅雨時、気をつけたいこと。

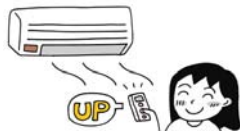


① 早めにすすめる！暑熱順化

体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいた時に汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせます。



この時季は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急が上がった時、熱中症になりやすく、注意が必要です。暑熱順化を早めにすすめるためには、主にこんな方法があります。



- ① 軽い運動で体を動かし、汗をかく
- ② 冷房の設定温度を高め、涼しい時間帯は外気を取り入れる

② 食中毒・「油断」と「過信」

夏場(6月～8月)に発生する食中毒の多くは細菌が原因で起こります。予防の原則は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」。この3点でほぼ食中毒は防げます。でも本当に警戒すべきは・・・？

「油断」 手洗い・食材・調理器具の洗浄、加熱・・・これらの不十分さが食中毒発生につながります。念入りに実行しましょう。



「過信」 「とりあえず、冷蔵庫」という考え方は危険です。詰め込みすぎないためにも、食べきる、傷んだものは処分する・・・食品・食材は毎日チェックして管理を。



「健康」は「健口」から



歯科健診を終えて・・・

むし歯の治療が必要な人は、1年生 11.9%、2年生 23.2%、3年生 29.2%でした。

一方、歯肉炎などで受診が必要な人は、1年生 16.4%、2年生 9.5%、3年生 11.8%でした。

杵築高校生の口腔内の健康状態としては、学年が上がるにつれて、むし歯の保有率が多くなっています。また、歯垢・歯肉の状態に問題のある人も目立っています。自分の口の中の状態に関心を持ち、治療や予防に努めましょう。



●自分で気づく歯周病チェック

- 歯ぐきに赤く腫れたところがある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯のあいだにものがつまりやすい
- 歯を磨いた後、血が出ることもある
- 歯と歯の間の歯ぐきがブヨブヨしている
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿みが出たことがある

チェックが1つ2つなら、しっかりセルフケアしてから歯科医でみてもらいましょう。3つ以上ならすぐに歯科医を受診しよう。

●歯周病って??

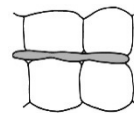
歯周病の原因は、歯と歯茎の間にたまった歯垢や歯石です。

- ・歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」
- ・歯を支える骨まで炎症を起こすのが「歯周炎」

●歯周病の予防は?? ～2つのケアが大切

1. セルフケア

磨き残しの多いところをしっかりと磨く。



奥歯のかみ合わせ



歯の裏側



歯と歯肉の境目



歯並びが不そろいなところ



歯と歯の間

2. プロのケア

歯科医で年に1～2回歯垢や歯石を取ってもらう。

