

# 曇り雨 No.4

平成28年6月15日  
三原東高校  
保健室

ジメジメ、ムシムシ、過ごしにくい季節になりました。毎年、文化祭前後は保健室に来る生徒も急増します。学校に慣れてきた分、疲れも出てきているようですね。雨の日は気分も沈みがちですが、友だちと話をしたり、好きなことをしたりして気分転換しましょう♪  
また、湿度が高く、体が暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症の発生も多くなります。こまめに水分補給をしながら、しっかり体調管理をしてください。

## 雨の日の事故やケガに注意!

<p>並んで歩くと、傘の分横に広がっています。視界も悪くなるので、車などに十分気をつけてください。</p>	<p>雨にぬれた足元はすべりやすくなって危険です。急ぎ足の時や下り坂では特に注意!</p>	<p>傘差し運転は絶対にダメ!! 交通ルールを守りましょう。</p>	<p>雨上がりに傘を振り回したりしていませんか? とんがった傘の先、扱い方によっては大ケガにつながります。</p>
---	---	------------------------------------	---

## 歯科検診について 受診の必要な人は早急に!!!

4月に全学年の歯科検診を行いました。むし歯や歯肉炎、その他の異常がみられた人には、結果の通知を渡しています。中でも“病院での治療や相談が必要”とされた人は、できるだけ早く歯科医院を受診し、『歯科治療報告書』を学校へ提出してください。

受診後は、「治療中です」など口頭でも良いので保健室まで報告してね。

むし歯や歯周病は、自然に治るものではありません。放置していると更にひどくなり、治療が難しくなることもあります。今は痛みのない人も、必ず受診してください。

### 平成28年度 三原東高校 歯科検診の結果

		1年生	2年生	3年生
むし歯がある人	治療をしていない歯(C)がある	8人 (6.2%)	11人 (7.9%)	7人 (5.2%)
	治療がすべて済んでいる	19人 (14.6%)	19人 (13.6%)	27人 (20.1%)
歯肉の状態が悪い人	歯肉に少し炎症がある	18人 (13.8%)	20人 (14.3%)	17人 (12.7%)
	歯肉の炎症がひどく治療が必要	2人 (1.5%)	3人 (2.1%)	3人 (2.2%)

# 世界一、患者が多い病気は... 歯周病です

「なーんだ、歯の病気か」とあなどってははいけません。実のところ、歯周病は全身の健康状態と大きく関係しているのです。歯周病の細菌が全身を巡り、動脈硬化や糖尿病、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になることもわかっています。また、厚生労働省の調べによると現在、日本人の成人の約8割が歯周病になっているとのこと。決して他人事ではありません。

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症を起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。大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病なのです。

## 歯周病セルフチェック

- 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。
- 歯ぐきが痩せてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつきやすい。
- 歯をみがいた後、血が出ることもある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、フヨフヨしている。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 朝起きた時、口の中がネバネバする。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

チェックが1つでもついた場合は、歯周病の可能性ががあります。3個以上当てはまる場合は、すぐに歯医者さんで治療を受けてください。

**※ 歯磨きの仕方を見直す必要があります!!**

## 歯周病の予防には... セルフケア×プロケア

### セルフケア

- ★ 自分でする食後の歯磨き
- ★ 歯間ブラシやフロスで磨きにくいところもチェック
- ★ 好き嫌いをせずにいろいろな物を食べる

### プロケア

- ★ 歯医者さんで定期的に歯と歯ぐきをチェック
- ★ 歯並びにあった磨き方を指導してもらう
- ★ 歯垢・歯石をとってもらう

## おまけ 歯を磨かない野性の動物は、歯周病になるの?

野生の動物は砂糖をとることがなく、堅い物もよく噛んで食べるため、むし歯や歯周病になることはほとんどありません。一方、ペットで飼われている犬や猫は、加工食品や甘いものを与えられることがあるため、むし歯・歯周病の心配があるそうです。ペットにもデンタルケアが必要ということですね。