

# 保健便り



令和6年6月3日

渋川青翠高等学校 保健室

6月4日～10日は

はくち けんこう しゅうかん  
歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。先月、歯科検診の結果をお配りしましたが結果はどうでしたか。むし歯や歯肉炎が見つかった人もいるかもしれません。「受診をおすすめします」に〇があった人は早めに受診を済ませるようお願いします。健康な歯と口のためには歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯の歯みがき方を見直してみましょう。

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう

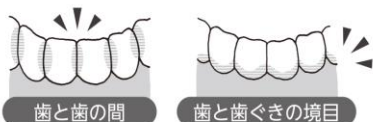


歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊  
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこぎざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✦

# 6月の健康診断について .....

欠席した場合は、後日各自で本校学校医のもとに行って検診を受けていただきます。なるべく欠席しないようお願いします。

6月10日(月)	耳鼻科検診	対象：第1学年、症状のある者(第2・3学年)
6月13日(木)	身体測定	対象：全校生徒
	視力検査	対象：全校生徒
	内科・運動器検診	対象：第2学年、1年3組・1年4組
	聴力検査	対象：第1学年、第3学年



受診のお勧めのあった人は早めに受診をお願いします。受診が済みましたら、受診結果報告書を学校(担任)まで提出してください。

# 熱中症に気を付けよう .....

体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症が多くなります。熱中症の予防にはこまめな水分補給と塩分補給が大切です。汗をかくと水分だけでなく、塩分(ナトリウム)も失われます。ナトリウムは体内の恒常性維持機能(生命を維持する機能)に大きく関与しているため、水分補給する際は、塩分の補給も心掛けてください。さらに、朝食を食べない、睡眠不足、体調不良などがあると、熱中症を引き起こしやすくなります。熱中症にかからないよう、意識して体調管理に努めましょう。

**!** こんな事で熱中症が起きやすくなります。

発熱

朝食抜き

下痢・嘔吐

生理中

気象条件  
(高温・多湿・無風)

風邪薬・腹痛薬の服用

**水分はこまめに補給して!**

- 運動前にコップ一杯のスポーツドリンクを摂取することが効果的です。
- 汗をたくさんかく場合は塩分の補給も必要です。

《目安》  
水500mlに食塩ひとつまみ(1g程度)と角砂糖(1~2個)を入れる。

- 短時間の運動や体育授業時ならば水でもよい。
- 室内においても水分補給は大切です。

**☆☆☆ 熱中症が疑われたら ☆☆☆**

- 足を高くし、衣服をゆるめて、涼しい場所で安静にする！  
うちわ等で風を送るのも良い！  
★注意：氷水や冷水を全身にかけてはいけません！

左側を上にして横向きにする  
意識がない時、舌や嘔吐物を詰まらせないように！

首、脇の下、太ももの付け根を冷やす

足を高くする

- 意識がないときは、舌や嘔吐物を詰まらせないように注意する！
- 呼吸や心拍数に注意する！
- 口から飲めるようなら塩分を含む水分を飲ませる！