保健だより ６月号

福山高等学校　保健室
令和 元 年６月４日

６月の保健目標
歯と口の健康に努めよう！

《６月の保健関係行事・暦》

日	時　間	検査項目	対象生徒	場　所	備　考
6／4（火）～6／10（月）		～　歯　と　口　の　健　康　週　間　～			
６月　５日（水）	～SHR	尿検査（最終）	前回未提出者	各自保健室に提出	対象者に個別連絡
６月 10 日（月）	13：30～	歯科検診	全校生徒	カウンセリング室	昼食後の歯磨きをする
６月 18 日（火）	13：45～	歯科検診	前回未受診者	カウンセリング室	
６月 13 日（木）	9：50 頃	水質検査		校内水道３カ所	

2019 年度　歯と口の健康週間標語

“ いつまでも　続くけんこう　歯の力 ”

歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康は体の健康にもつながります。異常を感じたり，治療を勧められたりしたら早く歯科医を受診しましょう。

歯を守りたい人のための Q&A

むし歯編

Q1　むし歯になりやすい人っているの？

A1　います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！

Q2　「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

A2　表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。

Q3　だ液をたくさん出す方法はあるの？

A3　普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。１口30回が目安です。

歯周病編

Q1　歯周病は大人だけの病気でしょ？

A1　そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。
（平成28年　歯科疾患実態調査結果　厚生労働省より）

Q2　歯肉炎と歯周病はどう違うの？

A2　歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。

Q3　歯周病菌ってどこにいるの？

A3　歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。

“クレンチング症候群”って？

『クレンチング症候群』は，ストレスが引き起こす口腔のトラブルです。“無意識に歯を強く食いしばってしまう癖”などのことです。歯は食べ物を噛みくだくために使うものなので，何もない状態でかむと歯や顎に強い力が加わってしまいます。
強いストレスや緊張感から「気付かないうちに歯を食いしばっている」「寝ている時に歯を食いしばっている」など無意識な食いしばりが常習化すると様々な症状が人体に起こってしまう可能性があります。

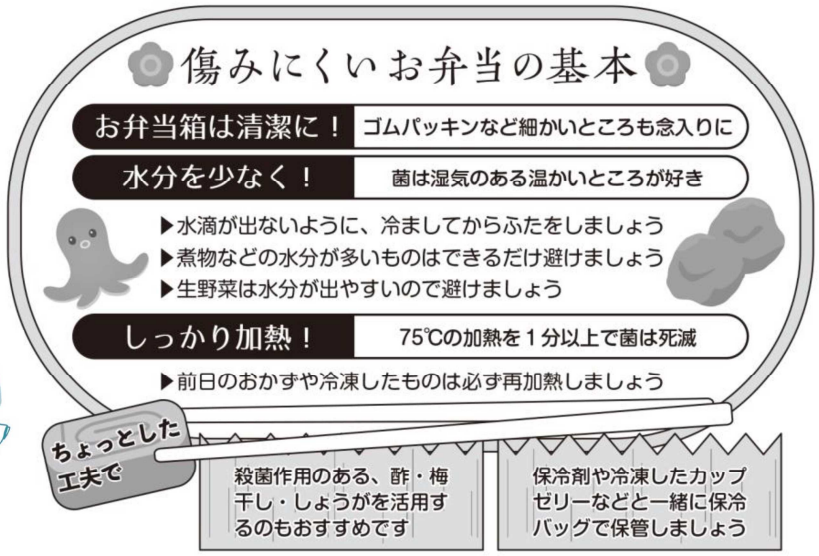
主　な　症　状	予　　防
・歯が削れたり欠けたりぐらぐらしたりする ・歯周病・知覚過敏・顎関節症・顔面痛・頭痛 ・肩こり・倦怠感・イライラする　　など	・上下の歯が接触しないように意識する（癖に気付く） ・ストレッチをして肩や首回りの筋肉の緊張をほぐす ・口の中をマッサージする・寝る姿勢に気をつける

自分はどうですか？たまに少し気にしてみてください。強く食いしばっている自分に気付いたら，深呼吸（ゆっくり鼻から吸って口からはく）をして力を抜いてリラックスしましょう。

梅雨時期はこんなところに注意しよう！

＊食中毒に注意＊

梅雨時期には細菌性の食中毒が増加します。細菌にとって梅雨の時期は湿度や気温も高く活動が活発になり，増殖しやすくなっています。食材が生焼けになっている料理や，生で食べるお刺身などは注意が必要です。
食中毒予防の３原則は，食中毒の原因菌を
『つけない』『増やさない』『やっつける』
です。ジメジメしたこの季節は食中毒に気をつけましょう！



＊カビに注意＊

雨が続くと部屋に湿気がこもりがち。
カビが　生えるとその胞子などでアレルギーを起こす人も多くいます。
梅雨の晴れ間にはしっかりと換気をして部屋の湿度を下げ，カビの大好きなほこりを掃除してカビ発生予防をしましょう！

パーソナルスペースとは？

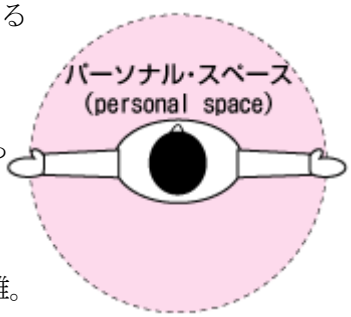
人には自分の身体の周りになわばりのような領域があります。これを『パーソナル スペース』といいます。
パーソナルスペースは個人差があり，相手との関係によっても距離が異なります。
対人距離には大きく分けて４種類あります。

◇密接的距離（０㎝～４５㎝）
家族のようにごく親しい人だけが接近を許される近い距離ですが，それ以外の人がこの距離に近づくと抵抗を感じます。

◇個人的距離（４５㎝～１２０㎝）
自分と相手が手を伸ばせば触れられる距離で，相手の表情を細かく見分けることができる。親しい友人や知人とのプライベートな会話の距離。

◇社会的距離（１２０㎝～３５０㎝）
友人や知人との日常会話や仕事などの公的な場や上司と接するときにとられる距離。

◇公衆的距離（３５０㎝以上）
講演での講師と受講生のような場面や公式な場での対面時にとられる距離。



相手との付き合いに応じて適切な距離感を守り，良好な人間関係を築きましょう！