

## 梅雨時の健康管理

梅雨時は気温の寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなります。また気圧や天候の関係でも気だるさを感じることも増えます。頭痛が激しくなったり、勉強に集中できなくなったりするなど「風邪をひいているわけではないのになぜかだるい」という状態になることは多くなりがちです。普段以上に食事や睡眠など体調管理を十分に行うようにしてください。

またジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に、体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。気温だけでなく、湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してください。

雨天でも室内でも油断大敵！



こまめに休養と水分補給をしよう。

## 歯と口の健康について

歯の健康は食べることはもちろん、全身の健康との関りが深く、生活の質を高めるために欠かせません。

8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)は、自分の歯を大切にしていくと同時に生活習慣を整え、健康な体を保持するための目標です。8020達成のために、自分の課題をみつけ、その対策を立てて実行するようにしましょう。

### 1 | 8020達成のための対策リスト～実行する4つの生活習慣

#### ①健康な歯を保つ食習慣

⇒朝昼晩三食と間食の内容や回数、時間、タイミングなどの食習慣を整える  
(よく噛んで唾液をだす・間食の回数を減らす・就寝直前の食事をやめる等)

#### ②歯みがき習慣

⇒正しい歯の磨き方を理解し、歯垢を効果的に落とすことがポイント。デンタルフロス等も使用する。

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、  
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。  
デンタルフロスも使おう

#### ③セルフチェック習慣

⇒普段から自分の口内の状態をチェックし、小さな異変のうちに見つけて対策する  
(週1回または月1回手鏡を持ってチェックする)

#### ④プロフェッショナルケア習慣

⇒かかりつけ歯科医を決めて、年1・2回診察をうける



**【歯のセルフチェックポイント】～自分の歯と口の日常的なチェックを行いましょう。**

※気になる症状がある場合は歯科医院に相談してみましょう。

	☑	セルフチェックポイント		☑	セルフチェックポイント
1		朝起きた時に口がねばねばする	11		歯がムズムズしてかゆい
2		歯と歯の間にものがはさまりやすい	12		歯が浮いた感じがする
3		冷たいものや熱いものがしみる	13		歯磨きをすると歯ぐきから出血する
4		歯の根元がしみる	14		歯ぐきを押しと血やうみがでる
5		歯面に白い模様や褐色の部分がある	15		口臭を指摘された、口臭があると感じる
6		歯の表面を下で触るとざらざらする	16		歯ぐきの色が赤黒く、腫れてプヨプヨする
7		歯垢、歯石がついていると感じる	17		歯ぐきがやせてきた感じがする
8		ものをかむと痛みを感じる	18		歯が長くなったように見える
9		痛みはないが、歯に穴やかけがある	19		上あごの前歯がでてきた
10		何もなくてもズキズキ痛む	20		根元からグラグラする歯がある

## 2 | 南高の歯科検診の結果より

歯科検診を実施した学年から随時結果を渡しています。

本校の検診の結果より、「CO(要観察歯:むし歯になりそうな歯)」を指摘されている生徒が多くみられました。

「CO」はむし歯の初期状態ですが、この段階では、歯みがきや唾液の働きにより、修復が期待できます。

この機会に自分の食習慣や歯みがき習慣を見直してみましょう。

「検診結果のお知らせ」で「CO」を指摘された生徒で、どの歯がCOか知りたい場合は、保健室に聞きに来てください。「むし歯」や「歯肉炎」等受診が必要と指摘された人は、早めに治療に行くようにしましょう。

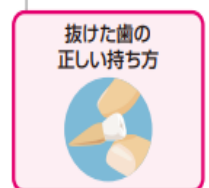
## 3 | 歯や口のケガについて

顔を打撲して、歯が折れたり抜けたりした時は、次のような応急手当てを行い、早めに受診しましょう。

・抜けた歯は、歯冠部を持ち、歯根部(歯の根の部分)には触れないようにし、牛乳や専用の保存液につけ、速やかに受診しましょう。歯を乾燥させたり、水道水に浸けたりしないことが大切です。

・折れた歯は、継ぎ歯などをつくるために使うこともあるため、保存液につけ、病院に持っていきましょう。

・出血が多い時は、ガーゼなどを口に入れて止血をしてください。



※歯にダメージを受けた場合には、見た目にも何もないように見えても、異変が起きていることがあります。見た目「大丈夫だろう」と自己判断をせず、早めに一度歯科を受診することをお勧めします。

スポーツ振興センター事故防止ハンドブックより  
学校管理下での

歯・口のケガの発生状況について

- 上の前歯のけがが多い
- 野球・サッカー・バスケットボール等の球技で多く発生している