

# ほけんだより 6月号



能勢高保健室

梅雨入りして雨の降る日が多くなりました。この時期は天気によって夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。衣服の調節を上手にして体調を崩さないように気をつけましょう。雨が続くとなんとなくブルーな気分になりがちですが、紫陽花（あじさい）を眺めながら、明るい気持ちでこの時期を乗り切りましょう。

## あなたの口の中は健康ですか？

4月・5月に歯科検診を実施しました。治療が必要な人にはすでに治療勧告書を渡しています。治療に行く時間を確保しにくい人もいますが、放っておくと治療に時間がかかってしまうこととなります。早めに治療を始めて、夏休み中には治療を終えられるようにしましょう。

### むし歯

口の中にいる細菌（主にミュータンス菌）が食べカスをえさに酸を作りだし、その酸によって少しずつ歯が溶かされる病気です。

そのままにしていると、歯の内部・神経・顎の骨に炎症が広がることがあります。



## 目指せ！8020

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50～60才程度とされています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は、

むし歯・歯周病

歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてはあなたの歯みがき次第！



## 歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう  
歯周病対策！



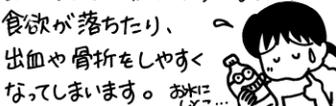
歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くゴブゴブ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

# 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みやすい時期…消費期限に注意!!</p>  <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p>  <p>車に注意!</p>	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p>  <p>ストレス発散!</p>
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p><b>スリッパに注意</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p>  <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p> 

## 食中毒に注意! 知ろう! 防ごう! 食中毒

高温多湿になる梅雨の時期から、残暑がおさまる10月頃まで食中毒が起りやすい状態が続きます。食中毒の原因は、細菌性・ウイルス性・化学性・自然毒と様々ですが、この時期は細菌性（感染型・毒素型）によるものが多くを占めています。

### ☆☆ 食中毒予防の三原則 ☆☆

- ①菌をつけない    ②菌を増やさない    ③菌を殺す

そのためには…

- 石鹸で十分手を洗い、清潔なタオルで拭く。
- まな板・包丁はこまめに洗う。  
魚や肉等違うものを切る時は、その都度、まな板・包丁を洗う。
- 早めに食べる。  
調理後はできるだけ早く食べる。長い間、冷蔵庫に食べ物をとっておかない。
- 生食はできるだけ避ける。
- 食品の中心まで加熱する。  
細菌は熱に弱い。ただし、毒素は加熱しても壊れないものもある。

お弁当は直射日光のあたる場所や、暑い場所に置かないようにしましょう!