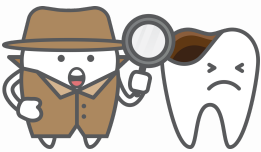


聖高ほけ人通信 6月号

SEIKO HEALTH NEWS

自分の歯大事にしていますか？

先月行われた歯科検診。結果のプリントはもう確認しましたか？「痛くないから大丈夫」と結果のプリントを机の奥に封印しようとしているそこのあなた！ちょっと待って！
歯のトラブルは、放っておいても自然に治ることは絶対にありません。
一生付き合う大切な歯を守るために、自分のお口の状況を知りましょう！



PART 01 検診でよく聞くあの言葉、実はこんな意味！

歯医者さんが検診中に言っていた「シー」、「シーオー」、「マル」などの言葉。どういう意味が知っていますか？

記号	読み方	どういう状態？	アクション
C	シー	虫歯。すでに穴が空いたり、黒くなったりしています。	自然には治りません。すぐに歯医者さんへ！
CO	シーオー	初期の虫歯。虫歯の一手手前です。	丁寧な歯みがきで虫歯になるのを阻止することができます！
○	マル	処置歯。過去に虫歯等の治療をしてある歯のことです。	毎日の歯磨きと定期的な歯医者さんへの受診を続けよう！
歯肉 2		歯肉炎。歯茎が赤くはれたり、出血しやすくなっています。	歯磨き方法の見直しや、歯医者さんでのクリーニングが必要！

PART 02 放置NG！お口のトラブル、そのままにするとどうなる？

- ★虫歯：虫歯は**絶対に自然治癒しません**。放置すればするほど深く進行し、ある日突然激痛に襲われます。治療に時間もお金がかかり、美味しいご飯も楽しめなくなります。
- 💧歯肉炎：歯茎が炎症を起こしているサインです。放置すると**歯を支える骨が溶ける**「**歯周病**」に進行し、最悪の場合、歯がポロリと抜け落ちてしまうことも・・・
- 💧歯垢：歯垢はただの食べカスではなく、「**細菌の塊**」です！放置すると石のように固い歯石になり、普通の歯磨きでは取れなくなります。歯石や歯垢がついていると**見た目も悪い**し、細菌が出すガスが**強烈な口臭の原因**にもなります🤢

PART 03 学校歯科医 西山先生からのメッセージ

口腔内の状況は年々良くなっています。が、歯肉炎になっている人、虫歯がある人はまだまだいます。部活や勉強で忙しく、時間がないかもしれませんが、口の健康を守るためには1年に1回は歯医者を受診することが大切です！



PART 04 治療が終わったら「ミッション完了」の報告を！

歯医者さんでの受診・治療が終わったら、『健康診断結果のお知らせ』の「受診結果」を記入してもらい、必ず**保健室へ提出**して下さい！「治して終わり！」ではなく、保健室へプリントを出すまでが歯科検診のワンセットです。皆さんの提出を待っています！

自由服登校がスタートしました

数年前から保健委員会の活動として取り組んでいる「自由服登校」が今年も始まりました。ルールは以下の通りです。

- ・自分でTPOを考えて調整すること
- ・人の服装を馬鹿にしないこと
- ・汗をかいたままの服で過ごさないこと
- ・今回の取り組みのためだけに衣服を購入しないこと
- ・中学までの名前が入った体操服等を使用しないこと

暑い夏も自分で服装を調節して、快適に乗り切ろう！



保健委員会コーナー ～保健委員が健康に役に立つ情報をお届け～

6月におすすめのお菓子



夏に向けて、疲労回復や夏バテ防止、ミネラル摂取ができるお菓子をご紹介します！これを食べて、夏も元気に過ごしましょう！

フルーツゼリー

レモンやグレープフルーツなどの柑橘類を使ったゼリーは、クエン酸による疲労回復効果が期待できる。

チョコレート

カカオに含まれるマグネシウムなどのミネラルが夏バテ予防に効果的。

ドライフルーツ 干し芋

食物繊維や鉄分が豊富で、罪悪感なくミネラルが補給できる。

34H 西出 來生 林 空良

元気に夏を迎えよう！

ジメジメとした梅雨の季節やこれから本格的に暑くなる6月は、体調を崩しやすくお口の中の環境も変化しやすい時期です。実は気圧や湿度の変化によって、歯茎の腫れや痛みが強まることがあります！また、暑さで冷たいジュースやアイスを食べる機会が増えるので、虫歯リスクも高まります！

低気圧に注意！

歯の内部にある**歯髄腔**(しずいくう)と呼ばれる空洞の気圧が下がることで、中の気体が膨張して神経を圧迫して痛みが発生します。気温や気圧の変化に体が対応しようとして**自律神経が乱れ**、**体の免疫が下がる**ので炎症も悪化します。

食中毒に注意！

梅雨から湿度や気温が上昇するため、多くの細菌が好む環境になります。人の管理で一番重要なことは“手洗い”です。人の手を介して食中毒菌で汚染してしまうことがあります。食中毒を予防するために、手洗いをしっかり行い、食品は冷蔵保存し、十分に加熱しましょう。

付けない・増やさない・やっつける

33H 宮口 稜平

ダラダラ食べるに注意！

食べ物を食べるとお口の中がずっと酸性になり、虫歯になりやすい状態が続きます。歯を溶かさないための工夫として、
・時間を決めて飲み食べすること
・ストローを使って飲むこと
が効果的だそうです♪

33H 石川 千夏

