

保健だより 6月

大阪市立住吉中学校

2017年6月1日

6月4日～10日

歯と口の健康週間



みがいた後のWチェック

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

歯だけではなく口の中全体の健康増進を目指すことが目的です。食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口の健康を保つことで、年を取っても元気に活動できる体を維持できるのです。この機会に自分の歯と口の「健康週間」を見直しましょう。

目で 汚れが残っていませんか？



- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯ぐきの境目
- ・ 歯の表面



舌で ヌルヌルしたりザラザラして

いませんか？

- ・ 歯の裏側
- ・ 奥歯



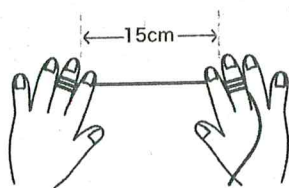
*きれいにみがいたつもりでも、意外と汚れが残っているものです。歯みがきの後はWチェックを習慣にしましょう。

デンタルフロスを使ってみよう！

歯みがきの後、デンタルフロスを使うと歯と歯の間がきれいになります。

① フロスを 40～50cm

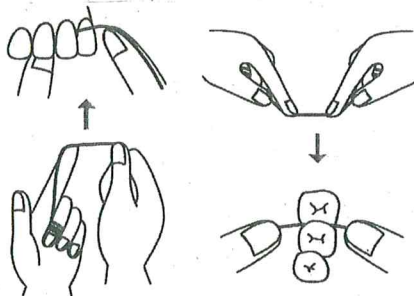
位に切り、15cm 位の感覚にして両手の中指に巻きつける。



② 親指と人差し指でフロスがピンと張るようにし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

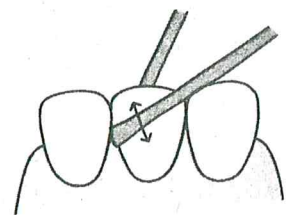
上の前歯の場合

下の奥歯の場合



③ 歯の表面に

沿わせるようにして、フロスを上下に数回動かす。



歯周病になっていないかチェックしてみよう

- ☐ 歯ぐきに腫れたところがある
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがやせてきたみたい
- ☐ 歯と歯の間にものがつまりやすい
- ☐ 歯をみがいた後、血が出る
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨしている
- ☐ 歯ぐきからうみが出たことがある
- ☐ 歯ぐきが赤くなってる

チェックが1, 2つなら歯みがきをしっかりと、歯科医院でみてもらいましょう。3つ以上ならすぐに治療してもらいましょう。

ふせごう！熱中症

熱中症とは？

直射日光や高温多湿の場所で長時間過ごしたことにより、通常の体温調節ができなくなり、その他の体の機能のバランスも崩れてしまった状態のこと。

熱疲労、熱けいれん、熱射病などがある。

熱中症の危険信号

- ☐ 体温が高い
- ☐ 皮膚が赤い・熱い・乾いている
(まったく汗をかかない、さわると熱い)
- ☐ 足やおなかのけいれん
- ☐ 頭痛、めまい、吐き気など

熱中症の予防

*最も大切なのは水分補給



ただし…取り方がポイント！

☐ のどがかわいていなくても、こまめにコップ1杯くらいの水分を補給する。

…理想は、運動前のもコップ1杯！

☐ 水分は0.1～0.2%の塩分を含んだものが良い。

…汗には、水分だけでなく塩分なども含まれているため、たくさん汗をかいた時に、水やお茶だけ飲むと体内のイオンバランスが崩れてしまう。

熱中症の応急手当

- ① 涼しいところに移動
- ② 体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・首やわきの下、足の付け根などに氷をあてる。
 - ・水をかけてうちわであおぐ。
- ③ 水分補給
 - ・0.2%の食塩水（1ℓの水に塩小さじ2分の1くらい）を補給する。
- ④ 自力で水分が取れないときや、呼びかけても答えないときは、急いで救急車を呼ぶ。



その他の予防

- ・暑さに徐々に慣れる。
- ・運動前に体調が悪かったら無理に運動しない。
- ・具合が悪くなったら運動を中止し、必要な処置をとる

