

ほけんだより 6

2023年(令和5年)6月9日 NO. 4

福山市立神辺東中学校 保健室

歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第1位

歯周病は、歯ぐきが腫れたり歯を支える骨が溶けて歯が抜けたりする病気です。

歯磨きが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢

(歯周病菌を含む細菌のかたまり)が溜まる

ことが原因です。30歳以上の約80%が歯周病に

かかっているといわれ、10代にも見られます。



歯周病はこうやって進行する



歯垢がたまると炎症が起
こり、歯と歯ぐきの間に
小さな隙間ができる。



隙間から歯周病菌が入
り込み、歯槽骨(歯を支
える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、
歯がぐらつく。最悪の
場合は抜けてしまう。

歯を守るためには、歯磨きで歯垢を取ることが
何より大切です!



定期健康診断, まだ続いています!

定期健康診断で「異常あり」の人に結果をお渡します。まずは歯科検診, 耳鼻科検診
尿検査(2次検査対象者へ)の結果をお渡します。

【今後の健診予定】

6月22日(木)眼科検診 6月23日(金)尿検査最終日(まだ検査をしていない人)

熱中症は予防できる! 水分補給をしよう!!

これからの梅雨の時期は雨や曇りの日が多く、蒸し暑い日が続きます。湿度が
高い梅雨の時期も熱中症に注意です。予防策として、

『睡眠を十分にとる(目安は7時間)』『バランスのよい食事』

『暑い中での活動中はこまめな休憩』などがあります。

今回は『こまめな水分補給』について知りましょう。



いつ, どのくらいの量を飲むのか?

こまめに飲む理由は、一気に大量に飲んでも体に吸収されず尿として

排出されるからです。1時間に1回, 学校生活では休憩時間に、

コップ1杯分の量を飲むのが望ましいです。さらに、体育や

外遊びなどの運動前と運動後には水分補給をしておきましょう。



何を飲むのか?

普段の水分補給にはお茶で十分です。しかし汗をたくさんかく場合は塩分も
必要です。こんな工夫ができます!

- お茶に一つまみの塩を入れる
- スポーツドリンクを水筒に入れて持って来ることもできる

!!注意!!

スポーツドリンクには多くの砂糖が使われています。

500ml ペットボトルの中に約30gの砂糖が入っており、

飲みすぎると若年性糖尿病になる等の危険性があります。

長時間の運動や作業をするとき、大量に汗をかくときなど、

必要となときにスポーツドリンクを持ってきましょう。

