

ほけんだより #3

伊勢学園高等学校 保健室
平成30年6月1日



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

6月は歯科検診も行いますのでこの機会に歯と口の健康について考えてみましょう。

未来の自分のために めざせ8020

80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが8020。歯が20本以上あれば、よく噛める！つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しく食べられるのです。

平成28年度の厚生労働省の調査では、8020達成者は51.2%（75歳以上、85歳未満の数値から推計）。なんと2人に1人は達成できています。みなさんもこの波に乗れますように。そのためには、今日から「毎日のていねいなケア」をがんばりましょう。



歯を残したいのはどうして？

歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

歯が痛い~~~~！

歯そのものが溶ける
むし歯

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

歯がグラグラ~~~~！

歯の周りが壊れる
歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌があります。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

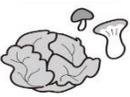
歯垢は歯みがきをしなくても取れません。

これって、なんで歯にいいの？

◇食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします



- ・干ししいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切干大根
- ・きのこ類

◇噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります



- ・さきいか
- ・みりん干し
- ・たくあん
- ・フランスパン

◇カルシウムが多い



歯の質をよくします



- ・乳製品
- ・小魚
- ・大豆
- ・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類



6月の検診予定

- 【内科検診】 6/1 (金): 3-1、3-2、3-3、3-4
 6/8 (金): 3-A、1-1、1-2、1-3
 6/15 (金): 1-4、1-5、1-6、1-A
- 【歯科検診】 6/7 (木): 2年生全クラス
 6/14 (木): 3年生全クラス
 6/21 (木): 1年生全クラス ※各検診の呼び出し順は後日連絡します。



各検診の結果通知について



検診結果に「要医療受診」の指示があった生徒は必ず受診しましょう。
 報告書の提出も忘れずに！

【全員に通知するもの】

- ・「視力検査結果のお知らせ」
- ・「定期健康診断結果のお知らせ」(7月の保護者懇談の際にお渡しします。)

【異常や疑いのあった生徒のみ通知するもの】

- ・「内科検診結果のお知らせ」
- ・「耳鼻科検診結果のお知らせ」
- ・「眼科検診結果のお知らせ」
- ・「歯科検診結果のお知らせ」
- ・「尿検査結果のお知らせ」
- ・「聴力検査結果のお知らせ」
- ・「レントゲン検査結果のお知らせ」
- ・「心電図検査結果のお知らせ」

食中毒の季節



梅雨から夏にかけて「高温」「多湿」になるこのシーズン。このような環境では細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒がおこる危険性があります。注意してください。

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

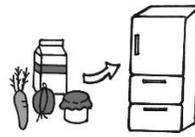
ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう



《つけない》
手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》
早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》
調理時にきちんと火を通す