



平成 29 年 6 月
磐城桜が丘高等学校 保健室

6 月に入りそろそろ梅雨の時期。雨の日の登校は少し憂鬱ですが、靴下の替えやタオルを持ってくるなど工夫をして、賢く元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

2017年度 標語

「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯

「歯と口の健康習慣」は、歯や口腔内の健康が全身の健康に影響するという考えから、厚生労働省などで取り組んでいるものです。

歯と口をもっと元気に 「セルフケア」と「プロケア」

セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗口剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



プロケアとは？

- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



口腔内の健康のためには、自身による毎日のケア(セルフケア)が基本です。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム(細菌が歯の表面につくる膜)は除去が難しいため、歯医者さんによるケア(プロケア)が必要になります。むし歯がなくても、定期的に検診を受けるようにしましょう。

全身を支える **基礎**…**歯肉**を大切に

歯と口の新たな問題としてあげられているのが「歯周病」です。“世界で一番患者の多い病気”とギネスで認定されているほど、歯周病に罹っている人はたくさんいます。歯周病は症状がほとんどなく、自分で気がつかないうちにどんどん進行してしまう恐ろしい病気なのです。

歯周病の主な原因

歯と歯肉の間にたまる歯垢(プラーク)・歯についた歯石



歯科検診で GO (歯周疾患要観察者)、G (歯肉炎)、ZS (歯石) の結果をもらった人は特に注意！ 歯科医を受診し、歯周病対策をしましょう。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送る大事な入口です。そして、歯周病は進行すると脳や血管、心臓などの様々な病気につながることもわかってきています。全身の健康の基礎として歯や口の健康を大切にしましょう。

健康診断後の結果のお知らせについて

健康診断後に結果をお知らせしています。異常の見つかった人は、速やかに専門医を受診しましょう。また、受診の結果や治療が終了したときは結果を担任の先生まで提出してください。

- 視力測定
- 尿検査
- 心電図検査
- 結核検診

異常があった人に受診勧告書を配布しています。
プリントをもらっていない人は今回異常の見つからなかった人です。

- 歯科検診

全生徒に結果を配布しています。
異常のあった人は歯科医を受診しましょう。



睡眠って、なぜ、そんなに大事？

睡眠は脳を深く眠らせて、精神的な疲労を回復する大切な営みです。また、脳が深い眠りに入ると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは筋肉や骨を成長させたり、傷ついた筋肉や内臓を修復させたりする働きがあります。睡眠は体の休息はもちろん、脳が休息するための大切な時間です。心と体の健康を保つためには、眠る必要があるのです。

よいよい睡眠のために

①夜遅くに食べない

胃の中に食べ物がたくさん残っていると、消化活動が活発になるため体温が下がらず、寝つきが悪くなってしまいます。少なくとも寝る2時間前には食事(お菓子もです!)を終わらせるようにしましょう。

②寝る直前に熱いお風呂に入らない

体温を上昇させ寝つきを悪くします。反対に、38～40℃位のぬるめのお湯はリラックス効果があるため寝る1時間前位に入ると寝つきがよくなります。

③布団の中でスマホを見ない

スマホやテレビなどから出るブルーライトは、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制してしまうと言われています。最低でも、寝る1時間前には明るい画面を見ない習慣にしましょう。また、夜は画面の明るさを抑えるなどの工夫をしてみてください。

分食のススメ

塾や部活等で帰宅が遅くなり、夕食は遅い時間になる、または食べないという人はいませんか？夕食が遅い時間になってしまう場合、2ステップで夕食をとってみましょう。

まず、夕方におにぎりなどの軽い食事をとりましょう。そして帰宅後には、揚げ物や脂肪の多い肉は控え、野菜サラダや具だくさんの汁物などを食べると栄養のバランスが整うのでおすすめです。

豆知識 ● ～徹夜で勉強は覚えられない？～

テスト前、「徹夜で勉強した」という話をよく耳にします。その頑張りには素晴らしいのですが、徹夜は思考力や記憶力が低下してかえって逆効果になるケースが多いのです。睡眠は覚えたことを脳の中に定着させるために重要な働きをしています。限られた時間に集中して勉強し、テスト前でも睡眠をとって、すっきりした頭で翌日に備える方がよいのです。