

# 保健だより

2018.7.20  
鬼怒商業高等学校  
7月号

明日から夏休みが始まりますね。じめじめした梅雨が終わり、晴れて暑い日が続いています。連日熱中症が心配ですが、少しずつ暑さに慣れていくのも熱中症予防の大切なポイントの1つです。普段の生活はもちろん、夏休み中も生活リズムを整え、水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。

また二学期にひとまわり成長したみなさんにお会いできるのを楽しみにしていますね。



## 健康診断の結果について

4月からの『各健康診断の結果の一覧』と『受診の案内』を保護者面談の際に配布させていただきました。視力検査・歯科健診・尿検査で受診が必要な生徒は、時間がとりやすい夏休みのうちに受診をしましょう。受診が終わりましたら、報告書を学校に提出してください。

- 学校での健康診断はあくまでもスクリーニングで、最終診断ではありません。適切な診断・指導・治療を専門医で受けてください。
- 尿検査は専門医の証明が必要になりますが、視力・歯科については専門医の証明は必要ありません。保護者の方の記入で大丈夫です。



## 歯について

今年度の歯科検診の結果、虫歯の割合は全国平均よりやや高めでした。中には10本以上虫歯がある人もいました。また本校生徒の22.7%が歯垢(歯の汚れ)の若干の付着を指摘されています。歯垢は虫歯や歯周病の原因になります。虫歯や歯周病は放置していても治ることは決してありません!!今回受診勧告されていない人も定期的に歯医者には行きましょう。



### 虫歯の保有率

高校生の全国平均	19.7%
本校	25.1%

## 虫歯・歯周病の怖さ

- 歯が抜ける ●痛み ●口臭の原因 ●骨に炎症が起こる骨髄炎
- 全身に細菌が回ってしまい、心筋梗塞・脳梗塞・肺炎・敗血症など 最悪、死に至ることも!



## 虫歯のできかた



## 歯周病のできかた

- 口の中にいる細菌(虫歯菌)は、私達が食べたり飲んだりした糖分をエサにして歯垢(プラーク)を形成します。歯垢とは、歯の表面の白い汚れ・ザラザラしたものをいいます。
- さらに歯垢の中で細菌は、砂糖を分解(代謝)して「酸」を作り、作りだされた「酸」によって、歯が溶かされ、穴が空いてしまう状態のことを虫歯といいます。
- 虫歯菌はほとんどの人の口の中にいる細菌ですが、
  - ①口の中で増やさないようにすること(食後の歯みがき)
  - ②酸を作りにくいような生活をする(よくかむ、おやつを食べ過ぎない)
 で、十分虫歯予防ができます。



- 虫歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病とは歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨が壊されていく病気です。最後には歯が抜け落ちてしまいます。
- 歯垢(プラーク)の中には細菌が多量に含まれていて、細菌が産生する毒素によって歯ぐきが腫れたり歯の表面から歯ぐきをはがれたりし、歯と歯ぐきの間にすきま(歯周ポケット)ができてきます。
- 細菌はさらに歯周ポケットの奥深くへと繁殖していき、細菌の毒素は歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしてきたり、歯ぐきが下がったりしてきて、最後には歯が抜け落ちてしまいます。
- 食後の歯みがきで予防できます。



**歯は一度失うと二度とはえてはきません。生きるために歯は必要不可欠ですよ。**

## 歯が抜けた・欠けた! そんな時は...



- 抜けた歯は、牛乳か生理食塩水、専用の保存液につけるか、口の中に含んで病院へ。
  - 欠けた歯は、清潔なガーゼ等に包んで病院へ持参。病院へ向かうまでに時間がかかる場合は、乾燥を防ぐために生理食塩水に付けた状態か口の中に含んで唾液で常に湿らせた状態で持参。
- ※歯の根元は絶対に触らない。雑菌が入って炎症を起こす原因に。  
※学校で起こった場合、保健室に歯の専用の保存液があるので、保健室へ!!



## リスの独り言 第3回



先日本校の野球応援に行ってきました。一生懸命試合に挑む野球部員、それを必死に応援する応援団・一般生徒の姿は、見ているこちらまで気持ちが高ぶり感動させられました。何かに一生懸命に取り組んでいる姿は、キラキラ輝いていますし、見ている人の心を動かします。やる気やポジティブ思考、自立性・自主性を奮い起すきっかけになるとも言われています。オリンピックやサッカーのワールドカップの試合がその良い例です。1学期ももう終わりますが、様々な場面で生徒達に活力をもらってきました。2学期もみなさんの活躍が今からとても楽しみです。