

保健だよ 11月号

2023.11.9

鬼怒商業高等学校

先日鬼朋祭が大盛況のもと終わりました。準備段階では色々あったクラスもありましたが、クラスの仲間と協力しながら一つのものを作り上げたことは、みなさんにとってとても素敵な経験になったのではないのでしょうか。

11月は、秋から冬への移行の時期です。秋も深まり朝晩が特に冷え込むようになりましたね。身体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪を引く人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて、体調管理をしっかりと行っていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とはどんな歯でしょうか？虫歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ……。確かにその通りなのですが、“噛むこと”に欠かせない、歯ぐき（歯肉）が健康であることも欠かせません。歯ぐき（歯肉）は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯ぐき（歯肉）が腫れたり

痛んだりするだけでなく、歯と歯ぐき（歯肉）の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことができません。**歯肉炎の予防には、まず歯みがき**です。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。



歯みがきの3つのポイント

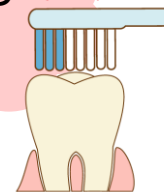
①毛先をきちんと歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にあてる



②軽い力（毛先が広がらない程度）で磨く

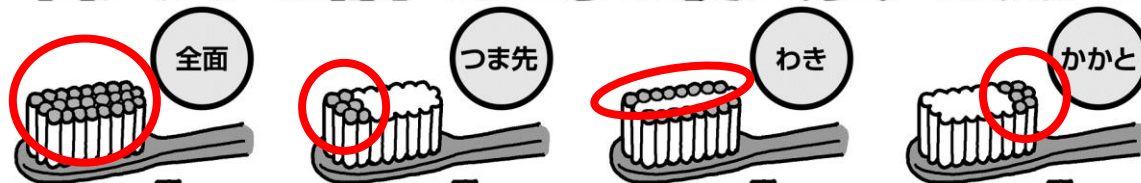


③小刻みに動かす



歯ブラシの使い方のポイント

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



例: 歯の表面、かみ合わせなど

例: かみ合わせの小さな凸凹、奥歯と奥歯の間など

例: 歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など

例: 前歯の裏側、奥歯の手前側など

すべての歯を隅々まで磨くには最低3分は必要だよ。



虫歯と歯周病について

虫歯

虫歯とは、ミュータンス菌などの虫歯原因菌が出す酸によって、歯のカルシウムが溶かされ、歯がもろくなり、ついには穴が開いてしまう病気のことです。虫歯は極めて罹患率が高く、多くの人が生涯のうちに一度はかかる病気です。痛みを伴い、自然治癒をしないため治療が必要になります。ゆっくりと進行し、大人でもよく発症します。



歯周病

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯肉炎が進行したものです。歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯と歯ぐき（歯肉）の境目（歯肉溝）の清掃が行き届かないでいると、そこに多くの細菌が停滞し歯肉の辺縁が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりし、さらに進行すると膿がでたり歯が動揺してきて、最後には歯を抜かなければならなくなってしまう。



進行すると・・・

- 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！

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！

大切なのは



リスの独り言 第13回

鬼朋祭、お疲れ様でした。私自身今回、多くのクラス発表を観ることができ楽しませてもらいました。最近の流行の音楽には疎い私ですが、クラス発表では馴染みのある曲がいくつか使われていて、よく聴いていた当時を思い出し懐かしくもあり、自然と口ずさんでいました。

音楽といえば、保健室で生徒達とお話していると、生徒達はいまどきの曲だけでなく、安室奈美恵やサザンオールスターズ等も聴いたり歌ったりすると聞き、音楽は世代が違って心に残り響くのだなと感動します。音楽は、心身に与える効果（ストレス軽減・不安の緩和など）と人間関係に与える効果（コミュニケーションの促進など）があるとされており、実際に医療現場等でも音楽療法として取り入れられています。みなさんも知らず知らずのうちに、気持ちが落ち込んでいる時、リラックスしたい時など音楽を聴いて、力をもらっているのではないのでしょうか。音楽ってすごいですね。余談ですが、ある生徒に「先生の世代の曲も歌ったりしますよ、例えば松田聖子とか！」と言われたことがあります・・・(笑) 年相応にみられるよう頑張ります。(ちなみに松田聖子の世代ではありませんよ(笑))