

ほけんだより 6月

令和元年 6月4日（火）伊丹市立西中学校

梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！

6月に入って、衣替えが済んだこともあり、半そで姿を多く見かけるようになりましたね。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・そのときの気候に合わせ、例えば半そでの上から長そでのシャツを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。



しっかり
予防！

しっかり
治す！

歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれていますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

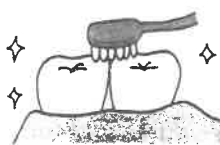
☆歯肉炎ってどんな病気？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



☆どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。

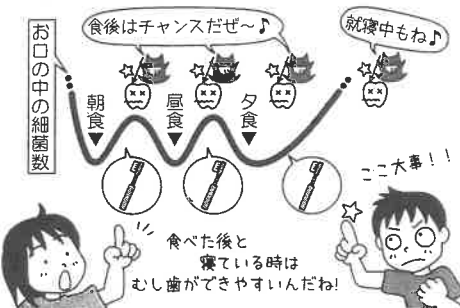


☆自分で治すことができる！

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。

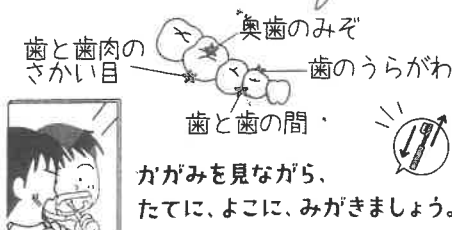


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



きちんと
みがけてる？

6月4日〜10日
歯と口の健康週間

治療費が全然違う！

日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い治療費で済みます。これに対して全員が保険に入るわけではないアメリカでは、歯の治療費がかなり高額。むし歯一本に数万円かかることも。



むし歯の予防意識

治療費の問題もあり、アメリカでは「絶対にむし歯にならないようにしなきゃ！」という予防意識が高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯になったら歯医者へ行って治せばいい」という意識があるようです。治療費が安いからといって油断せず、問題が起こる前に歯医者さんへ行って、歯を大事にする習慣を作りたいですね。



歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

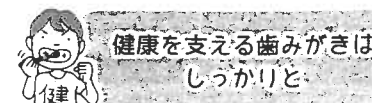
心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと