



健康だより No. 2

鹿児島県立種子島中央高等学校 令和元年6月4日発行



セルフケア+プロケアで



自分の歯と一生一緒



6月に入り梅雨の季節です。雨が多くなるとなんとなく元気がなくなる人もいます。でもそんな時こそ、気分をコントロールすることが大切です。



生活リズムを整え、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

歯の2大疾患なぜ、こうなった？

I

6月4日〜10日は、**歯と口の健康週間**

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。

なぜ、歯が溶けたの？

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、歯の周りが壊れたの？

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います。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。



II 健康診断の

事後措置

健康診断の結果で、むし歯や歯周病で「受診が必要」と言われた生徒には結果通知を配布します。

放課後や土曜日、夏季休業を利用して受診をしてください。

今年度も昨年度に引き続き、「むし歯がある」・「歯周病がある」と言われた生徒全員が受診することを目指しています。

なによりも「まず治療」をして、そして、「予防に努める」ことが大切です。

むし歯ゼロを目指しましょう。

受診の結果は、担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

☆ 提出締切は、**9月3日（火）**です。

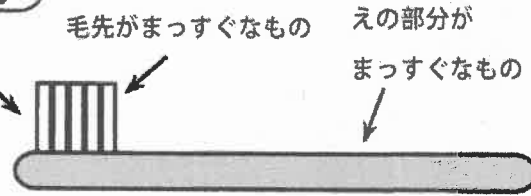
受診回数が多くて提出に間に合わない時には、保護者を通じて学校へ連絡してください。



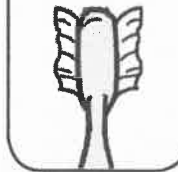
III

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの



毛が後ろから見えたら交換

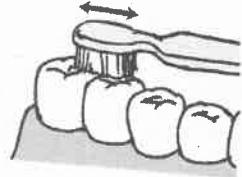


歯のみがき方

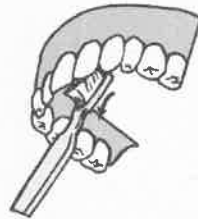
1本ずついねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さざみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

V

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、牛肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。



ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



IV スクールカウンセリングの案内

今困っていること、悩んでいること、心配なこと、気になっていることはありませんか？ 一人で悩まないで、気軽に相談して一緒に話し合ってみませんか。相談は、生徒本人でも、御家族の方でもあるいは御家族と一緒にでもかまいません。相談の秘密は守ります。

担当するスクールカウンセラーは、酒匂清子先生です。

話すだけでも気持ちが楽になると思います。

☆希望する人は、担任または保健室まで御連絡ください。

☆場所は、相談室です。日程は次のとおりです。

第1回 5月29日(水) 第2回 7月3日(水)

第3回 10月2日(水) 第4回 12月11日(水)

第5回 1月22日(水) 第6回 2月12日(水)

※日程は変更になる場合もありますので、事前に連絡をお願いします。



食中毒予防の3原則

1 清潔
一番大切なのは手洗い



2 保存
食べない料理は冷蔵庫へ
ただし冷蔵庫をあまり過信しない



3 加熱
75℃(中心部の温度)で1分以上の加熱

