

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和5年6月

6月に入って雨の降る日や蒸し暑い日が多くなっています。気温の変化に対応できず体調を崩す人も増えています。体調管理をしっかり行いましょう。

また、インフルエンザやコロナにも引き続き注意しましょう!

<3年2組保健委員>

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

30歳以上の約80%が歯周病にかかっていると言われ、10代にも見られます。

### 歯周病はこうやって進行する

#### 健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

### 歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特に丁寧にみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

## 歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



## 歯に お相撲さん が 乗っている!?



朝起きた時、こんなことはありませんか?  
 歯が痛い  
 あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをしていると歯が割れたり、割れたりする危険があるのです。

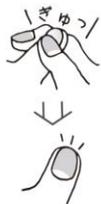


「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

## 水分 足りている?

**熱** 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

## 爪でチェックしてみよう!



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

