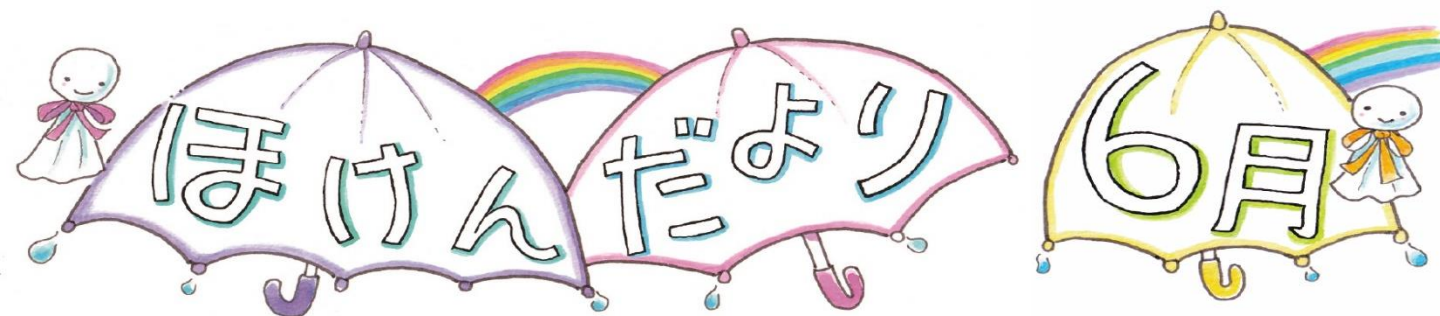




令和7年6月4日 幸手市立幸手中学校 保健室

梅雨入りの平年が近づいてきました。すでに気温差や気圧の変化で体調を崩す人が増えて来ていますが、今は百日咳やりんご病、水痘などの感染症も流行しています。生活リズムを見直して、元気に夏を迎えたいですね！

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯科健診の結果はどうでしたか？むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。早めに歯科医院を受診しましょう。また、経過観察と言われた人やむし歯がなかった人もこの機会に改めて自分の歯みがきを見直してみましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症 → → → 重症

ケース1

歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！

歯ぐきが赤く腫れ始めています

ケース2

1人目より腫れが大きい！

骨も溶け始めています

ケース3

もっと状態が悪いです

歯が動かし、臭い。出血もしています…

ケース4

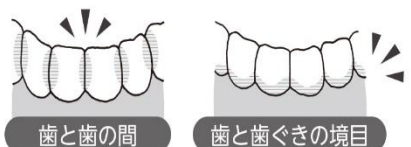
なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です

歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



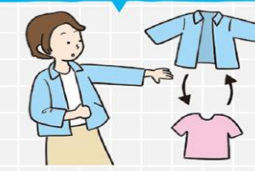
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温 35℃以上、WBGT31 以上の場合、運動は原則中止」「気温 31℃以上～35℃未満、WBGT28 以上～31 未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日の WBGT をチェックしましょう。