

ほけんだより 6月

令和3年 6月 1日

埼玉県立
狭山工業高等学校



6月3日は体育祭。昨年度に引き続き、半日に縮小しての開催ですが、楽しみです。この時期、日差しがあると高温になりますので、熱中症対策は各自行ってください。

- ① 水筒を持参して、競技の合間にこまめに水分補給！
(水筒の中身はスポーツ飲料、または塩分を含むもの)
- ② 朝食は必ず食べる。おにぎりでもサンドイッチでも…
- ③ 前日は遅くても12時には就寝。寝不足は大敵です。

熱中症はなぜおこる？



熱中症はいつでもどこでも誰でも条件次第でかかる危険性があります。特に梅雨明けや初夏、まだ体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇すると危険です。学校で熱中症になった生徒に話を聞くと、「朝ごはんを食べなかった」「朝から少し調子が悪かった」とよく言います。まずは、適切な食事と十分な睡眠をとり、調子が悪い時は事前に体育または顧問の先生に言ってください。体育祭の時は担任の先生に言いましょ。

のどが渇いたと感じた時はすでに水分不足になっています。運動前、運動中にこまめに水分補給。汗と共に塩分が失われるので、水やお茶ではなくスポーツ飲料が良いです。また、一度熱中症になると病院で点滴等をして回復しても、その後1週間程度は熱中症にかかりやすくなります。同じ気象条件なら運度量を減らすようにしてください。



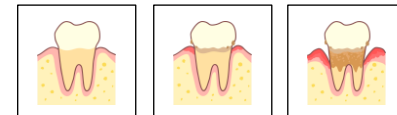
歯周病

ギネスブックに登録
世界で最も患者数
が多い病気です！

世界中での患者数が第1位、そして、日本人が歯を失う理由も第1位、それが「歯周病」です。歯周病の初期は痛みを感じることもなく、見た目もそれほど変化がないので見過ごされがちですが、本当は骨も溶かす怖い病気です。健康な歯を自分で守る為に、歯周病についてもっと知りましょう。

● 歯周病とは？

細菌感染によって歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気です。



右図1の健康な状態は歯と歯ぐきが密着し、歯ぐきは薄いピンク色。2の歯周病の第一段階である歯肉炎の状態になると、歯と歯ぐきの境目が赤くなり、密着度も低下します。歯磨きをすると出血します。この状態では骨の変化はありません。しかし、この状態を放置すると歯ぐきや骨が退縮し、3の歯を支えられない状態となります。

● 高校生で5%、お父さん・お母さん世代は40%

厚生労働省の調査によると、歯周病は15～19歳では5%程度ですが、20代になると20%弱、40・50代になると40%の人が罹患しています。歯周病は皆さんにとっても、そんなに遠い将来の話ではありません。

● どうして歯周病になるの？

本来、私たちの体には様々な外敵から守る免疫力があります。しかし、菌が歯周組織を攻撃する力が免疫力を超えると歯周病になってしまいます。歯周病は予防できる病気です。その方法は二つ、①菌の餌となる歯垢を歯磨きで取り除くこと、②規則正しい生活で免疫力をアップさせることです。上図2の歯肉炎の状態でしたら、丁寧に歯を磨くことで健康な状態を取り戻すことは十分可能です。3になってしまうとほぼ不可能です。

口は体の入口です

歯周病 × 他の病気

口内には無数の菌がいます。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込み、口以外の病気に影響します。心臓病は以前からよく言われていますが、糖尿病と深く関係することが、最近明らかにされました。

歯周病とタバコの危険なタッグ

歯周病 × タバコ

タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化しやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くし、初期症状の腫れを隠し、早期発見の邪魔をします。また、治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。