



今年は例年のない早さで、梅雨の季節となりました。梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあり、体感温度が大きく変化します。天気や気温・湿度の変化に合わせて、衣服の調整を上手に行い、元気に過ごしましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

◎ 城東高校生の現状（令和2年度統計）

↓ 昨年度の歯科検診の結果（歯垢・歯肉）です。

《歯垢の状態》		《歯肉の状態》	
要観察	28.5%	要観察	27.3%
要医療	14.4%	要医療	1.7%



- ・歯垢の状態から、42.9%（約半数）の人に、磨き残しがある。
- ・歯肉の状態から、30.0%の人が歯肉の状態が良くない。

歯垢の状態が悪く、歯と歯肉の間に歯垢がたまると、歯肉に炎症【歯肉炎】が起きます。進行すると、歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて、歯を支えられなくなってしまいます【歯周炎】。歯周病は、進行を止めて治すことはできますが、基本的には元の状態に戻ることはありません。今のうちに、自分の歯と口の健康状態を知り、歯周病を予防しておきましょう。

☆ 予防方法 ☆



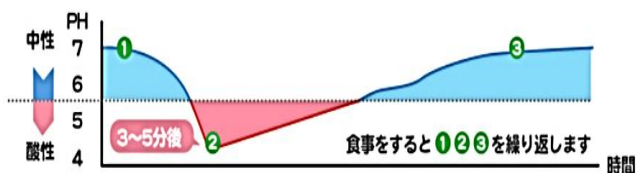
- ① まずは、原因である歯垢の除去が必要です。毎食後の丁寧な歯磨きを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシで磨きにくいところは、デンタルフロスや歯間ブラシを使うことも有効です。
- ② 歯肉炎の初期段階では、自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐために、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックし、1年に1回以上定期検診に行くなど、常に注意を払うことも大切です。

食育 No.1 「eatright = 良食」



イートライト (eatright) は、「正しく食事をする」、「正しい食事をする」などの意味をもちます。皆さんは、健康に良い食べ物を意識して選んでいても、健康に良い食べ方ができているでしょうか？

☆ 食事をするときの中では…



- ①歯の表面 … 食べ物や飲み物を栄養として、虫歯菌は「酸」を作ります。
- ②脱灰 … 酸が歯の表面のミネラル成分を溶かし、やがて歯に穴をあけます。
- ③再石灰化 … 唾液の働きで歯の表面が中性に戻り、溶け出した成分が修復します。



規則正しい食習慣

むし歯になりにくい

食事により歯は一時的に溶解（脱灰）しますが、時間とともに歯垢のpHは中性となり再石灰化（修復）が起こります。

間食が多い食習慣

むし歯になりやすい

1日のうちで歯の溶解時間が長くなるため、再石灰化（修復）の時間が少なくなり、むし歯になりやすくなります。



熱中症予防 × コロナ感染防止

△ 注意 △ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！



運動時はマスクをはずしましょう

☆ 屋外で人と2m以上（十分な距離）離れる



（マスク着用時は）

- ☆ 喉がかわいていなくてもこまめに水分補給
- ☆ 激しい運動は避ける
- ☆ 気温・湿度が高い時は特に注意△



暑さを避けましょう

- ☆ 涼しい服装、日傘や帽子
- ☆ 少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ☆ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ☆ 1日あたり1.2Lを目安に
- ☆ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

（エアコンを止める必要はありません）

- ☆ 窓とドアなど2カ所を開ける
- ☆ 扇風機や換気扇を併用する
- ☆ 換気後は、エアコンの温度をこまめに設定

設定温度は、室温が外気温-5℃以内になるように！



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ☆ 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ☆ 毎朝・夕に定時の体温測定と健康チェック
- ☆ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



健康観察表について

毎日、検温・風邪症状のチェックはできていますか？
朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（6月分）」に記録しましょう。



- ❁ 発熱等の症状がある場合、まず、身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❁ かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218〔24時間体制〕）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- ❁ 「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください。