

ほげだより 6月

2017年6月1日
No. 3
横手高校 保健室

このごろはなぜか週末に限ってお天気が崩れたりもしていますが、晴れるととても爽やかで、気持ちも晴れやかになりますね。梅雨入りまでしばらくの間、心地よい季節を楽しみましょう。部活動の各種大会が続き、そしてクラスマッチや美入野祭準備も本格化してきて、忙しい毎日が続いていると思います。お天気によっては気温の変化も激しい時期です。服装に気をつけ、うまく休養もとりながら、体調を崩さないように気をつけてください。



歯があることを 当たり前だと 思っていないませんか？

横手高校生の

歯科健診結果

日本人の80歳の歯の平均数は・・・
たったの9本！
↑
スウェーデン人の80歳の歯の
平均数は・・・**21本！**
↓
21本あれば、不自由を感じずに一生自分の歯で食事ができます。

【むし歯の状態】	1年生	2年生	3年生
検査人数	236人	232人	223人
すべて良い歯の人 (処置歯や未処置歯のない人)	173人 (73.3%)	146人 (62.9%)	118人 (52.9%)
治療済みの人	37人 (15.7%)	44人 (19.0%)	41人 (18.4%)
治療の必要な人 (むし歯のある人)	26人 (11.0%)	42人 (18.1%)	64人 (28.7%)

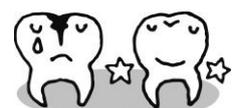
歯が長生きする秘訣は、「定期検診・クリーニング」です。日本では、「痛くなったら、むし歯が見つかったら、歯医者さんへ行く」という認識の人がまだまだ多いので、定期検診・クリーニングに行く人はわずか2%と言われていますが、スウェーデンなど北欧では、90%の人が歯医者さんへ定期検診やクリーニングに行っています。
大切なのは『予防』です。不自由なく、生涯自分の歯で食事ができるように、定期的に歯科医に診てもらおう習慣を持ってほしいと思います。

【歯垢・歯肉の状態】	1年生	2年生	3年生
歯垢が付着している人	69人 (29.2%)	71人 (30.6%)	74人 (33.2%)
歯肉に炎症がある人	29人 (12.3%)	29人 (12.5%)	25人 (11.2%)

全校では132人(19.1%)の人にむし歯がありました。10本以上のむし歯がある人もいました。むし歯はないけれども、むし歯になりそうな歯(CO)がある人や歯みがきが良くできていないために歯垢がたまっていたり、歯肉の状態が良くない人も多くいました。

先日、歯科健診の結果のお知らせを配布しました。むし歯があった人、歯肉の状態が悪い(歯肉炎の人)、要注意乳歯がある人、歯並びや顎の関節について相談の必要がある人には「要受診」のお知らせを、むし歯になりかけている歯(CO)があった人、歯垢がたまっていた人には「経過観察」のお知らせを渡しています。「要受診」の人は、できるだけ早期に歯科受診して、じっくり診てもらってください。また、「経過観察」の人は放っておくと、むし歯になったり、歯周病になる恐れのある人たちです。歯や歯ぐきの状態が改善するように、毎日のケアに気をつけて下さい。経過を観察し、何か不安な点があるときは、歯科医に診てもらってください。

お知らせを渡した数を比較すると、1年生は113名、2年生は117名、3年生は145名と学年があがるにつれて増えています。特に、3年生にむし歯の保有者や歯垢付着者が多くなっています。高校卒業後は、定期的な検診の機会はなくなります。自分の口腔に気をつけ、自主的に定期的な検診を受けるようにしてほしいと思います。



一流のアスリートには、歯並びの良い人が多いけど、それって偶然？

---いいえ、ちがいます。歯と運動能力には、深いつながりがあることがわかってきています。歯の噛み合わせが良い人ほど、体の重心が安定し、筋肉の力も強いそうです。瞬発力や集中力を十分発揮するためには、良い噛み合わせで、グッと食いしばる必要があるからです。

一流のアスリートは歯を大切にします。イチロー選手は、1日に5回も歯を磨いているそうです。幼いころに矯正治療も済ませ、歯並びもきれいです。歯は、手足のように直接スポーツに使うところではありませんが、スポーツをする上で、とても大切な部分なのです。人間は歯を食いしばった時に、最大筋力を発揮し、その力が強いほど、より大きな力を出すと言われています。野球の打者であればスイング時に歯を食いしばる力は、その飛距離にも影響します。スポーツで実力アップを目指すなら、練習と同じくらいに歯も大事にしてください！かむ力は、かみごたえのある食べ物を普段からよく食べることで鍛えることもできるので、左右両方の歯を意識して、しっかりかんで食べる習慣を！

6月の過ごし方で熱中症の危険度が変わる？

本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられるからだ作りの準備期間。

からだ暑さに適応していくと

- ・皮ふの血流量が増えやすい
- ・塩分の少ないサラサラした汗がでる
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

→熱中症になりにくい

ところが6月からエアコンをガンガン使っていると、からだ暑さに順応していないので、夏に熱中症になりやすい！

からだを暑さに慣らす簡単な方法は

- ①半身浴で汗をかく
- ②ウォーキングで汗をかく
- ③自転車ですぐ汗をかく

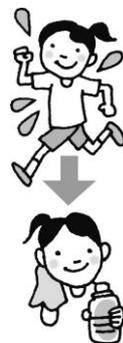


このように、暑さに少しずつ体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体をつくることを

暑熱順化

(しょねつじゅんか) といいます。

暑熱順化すると、低い体温でも発汗が起こるようになり、同じ体温で出る汗の量は増え、最大発汗量も大きくなります。さらに皮膚の血流も順化の前にくらべて増加します。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや夏に感じがちな体のダルさ、熱中症を防ぐことができるようになります。



天候によっては日中かない汗ばんだい、寝苦しい夜もありますが、早くからエアコンに頼りすぎず、使用する場合も、除湿機能を使ったり、設定温度を低くしすぎないようにしましょう。

運動時の水分補給も忘れずに。少量をこまめに！



6月です。衣替えです！！

5月もお天気の良い日は、日中汗ばむほどの陽気の日もありました。

6月に入り、衣替えです。気温もますます上がってくる日が増えると思います。

Yシャツ、ブラウスの下には、下着を必ず着ましょう。

- ◎下着には、汗を吸いとりて体を清潔にし、新陳代謝を活性化させるなどの効果があります。
- ◎ニオイの原因となる汗や汚れを吸いとりて、服の中の温度を下げます。
- ◎下着を着ていない状態では、着ている時よりも体の表面の湿度が高くなり、不快感を覚えます。

下着として着用するには、Tシャツや綿素材のキャミソールなどが適しています。

(色は白を基調としたもので!)。また、衣替えをしても、朝晩や雨模様の日には気温が下がることもありますが、下着をつけることは、体感温度を調節するのにも適しています。

