

# ほけんだより 6月

愛媛県立今治工業高等学校  
生徒保健委員会  
令和元年6月号

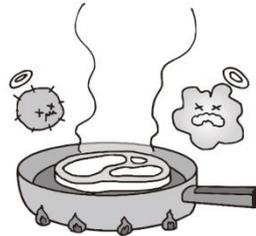
梅雨に入り、雨の日が多くなりました。湿気が多くジメジメしたり、外出が少なくなったり、気持ちがブルーになりますね。そんなときには靴下の替えを持って来る、靴に防水スプレーをしておくなどの工夫で、少しは快適になるかもしれません。そのように改善していき、梅雨に負けず、元気よく活動していきましょう！



5月には、嘔吐や下痢等の症状がある胃腸炎になり、欠席や早退をする生徒が多くみられました。下に見えてあるようなことに注意をし、かからないように心掛けましょう。



手洗いをする



食品を十分に加熱する



食材の管理に注意



調理後すぐに食べる



調理器具を清潔に



## どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（**O157**など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



**サルモネラ**属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

**セレウス**菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。



**ウェルシュ**菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

**ノロウイルス**は二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



# 【6月の保健行事】

	時 間	項 目	注 意 事 項 等
6月4日(火)	9:00~	歯科検診(2,3年生)	*朝しっかり歯を磨いてくる。
6月5日(水)	9:00~	歯科検診(1年生)	*朝しっかり歯を磨いてくる。



## ▽気を付けて磨くところ▽

磨き残しが多い箇所です。ここは念入りに！！



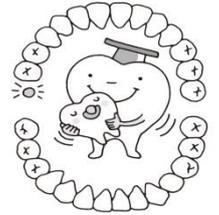
奥歯



歯と歯の間



歯と歯茎の境目



生えかけの歯

将来もずっと健康な歯でいるために !!



### 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

#### ◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



歯周病かも



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。



### 将来を変える 歯みがき！

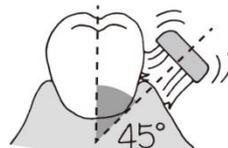
歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



#### ◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない



- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト

みがき残しをチェック