No.3
令和7年6月2日
奥尻中学校保健室

6月がスタートしました。まだ涼しい日々が続いていますが、今月からじわじわと気温と湿度が上がっていくことが予想されます。運動部の人は中体連に向けて、練習にもよりいっそう力が入ることから、汗をかく量も増えますね。熱中症にならないために、涼しい今のうちから暑さに慣れていくことが大切です。個人差もありますが、人が暑さに慣れるためには数日から2週間かかると言われています。本格的に暑くなる前に体の準備をして、熱中症に備えましょう◎

夏に向けて暑熱順化しよう！

【暑熱順化できていない時】＝熱中症になりやすい

- 汗に含まれる塩分が多く、塩分不足になりやすい
- 皮膚からの熱放射しにくい
- 体温が上昇しやすい

【暑熱順化できている時】＝熱中症になりにくい

- 汗に含まれる塩分が少なく、塩分不足になりにくい
- 皮膚からの熱放射しやすい
- 体温が上昇しにくい

暑熱順化（暑さに慣れる）するために日常生活でできる有効な対策

ウォーキング：15分
ジョギング：30分
週5回

サイクリング：30分
週3回

適度な運動：30分
（筋トレ・ストレッチ）
週5回
～毎日

入浴（湯船に浸かる）
2日に1回

6月の相談日のお知らせ

【大友先生とお話できる日（Zoom）】

5日（木）15:45～16:45　19日（木）15:30～16:30　26日（木）14:30～16:30

※小柳さんとお話したい時はその都度日程調整します◎

希望する人は利用カードを回収 BOX に投函するか、洞口まで教えてください。

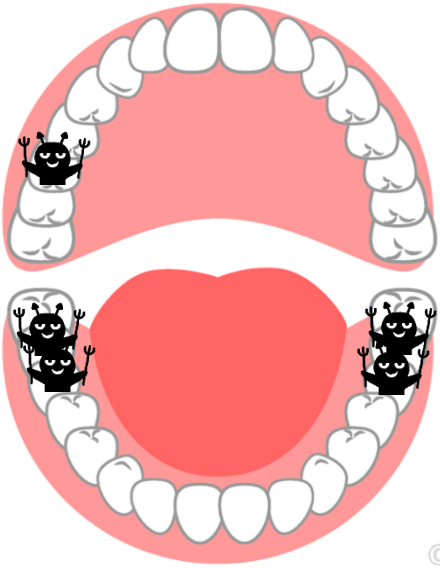
お話することは悩みごとでも、趣味の話でも、世間話でも大丈夫です。気軽に利用してみてね☺

【おしゃべり大作戦日程】

5日（木）　12日（木）　26日（木）　昼休みに3年生から実施します！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

先月、歯科検診を実施しました。虫歯や歯肉炎が見つかった人は早めに歯科受診をしてください。歯は食べ物を噛むこと以外にも、毎日を元気に、健康に過ごすために、大切な役割を担っています。先月の体育祭では、歯を食いしばって力を出す場面があったのではないでしょうか。歯が痛いと、力を出すことができません。「美味しい」と「元気」を支える丈夫な歯をこれからも大切にしていきましょう。



【奥尻中学校歯科検診結果】

★歯の健康

C（虫歯）：**20本**　CO（虫歯になりそうな歯）：**35本**

★歯茎の健康

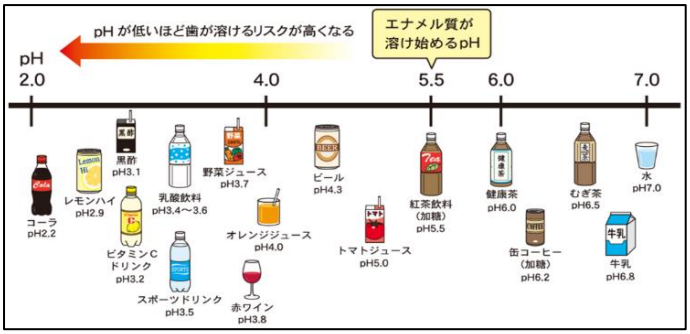
G（歯肉炎の人）：**4人**　GO（歯肉炎になりそうな人）：**6人**

左の図で虫歯菌がいるところ（下の前歯から**6番目7番目**の歯・上の前歯から右側**6番目**の歯）が C または CO になっている人が多かったです。奥歯であるため少し磨きにくい場所です。歯ブラシの角度を変えながら、歯磨きをしましょう。また、歯肉炎傾向の人も見られます。歯茎の腫れや出血を放っておくと、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。大切な歯を守るために、丁寧なブラッシングと歯科受診をしましょう。

むし歯ができるメカニズム ～歯の脱灰と再石灰化～

虫歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとり、歯垢が出す酸によって口の中が酸性になっていくと歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶けだします。【→脱灰】しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。【→再石灰化】つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶けだす回数・時間も増えるため、虫歯につながりやすくなるのです。



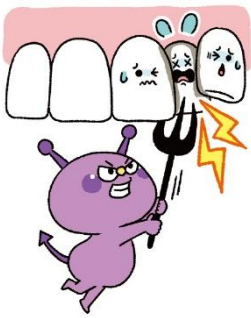
脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯磨きで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯磨き剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

むし歯になりやすい場所に気をつけよう！

奥歯の噛み合わせ

歯と歯茎の間

歯と歯の間



歯並びがでこぼこしている場所