

2015年が始まりました。昨年末に広島市内でインフルエンザが猛威をふるい始めましたがみなさんは、元気に年を越しましたか。今年もひつじ年です。ひつじが羊に選ばれた一説に「いつも静かに過ごすひつじは 家族が落ちついていつまでも平和に暮らす家」だからというのがあります。穏やかで平和な一年になるといいですね。

インフルエンザに注意!

体の中には病気やウイルスから体を守る働きがあります。

病気に負けないからだをつくろう

かぜをひかないためには **予防** × **免疫力**

※あなたはどうか？ 自分の生活を振り返ってチェックしてみよう!

元気なけど、ちょっとした油断でかぜをひいてしまう

ウイルスが活発

- 部屋は寒い
- 部屋が乾燥している
- しめきった部屋
- 人ごみによく行く
- あまり手を洗わない

**かぜをよくひく
なかなか治らない**

免疫力が高い

- たっぴり睡眠
- バランスよく食べる
- ストレスをためない
- よく笑う
- 規則正しい生活

免疫力が弱い

- 寝不足
- 生活リズムが乱れている
- 食べ物の好ききらいが多い
- ストレスを感じる
- 最近笑わない

予防には気をつけているのに、かぜをひく

**かぜをひきにくい
ひいても早く治る**

ウイルスが弱い

- 室温は 18~20℃
- 湿度は 50~60%
- 換気は 1~2時間に1回
- 食事の前・外出後はよく手を洗う

体温が1℃下がると、^{めんえきりよく}免疫力は**30%低く**なります。

平熱の低い人は要注意!

では、体温(平熱)を上げるためには? どうすればいいかな???

運動をしよう。
筋肉が増えると
体温も上がるよ。



特に朝は温かい
ものを食べよう。
冷たい食べ物は
体温を下げるよ。



お風呂では湯船
につかろう。1℃
くらい体温が上
がるよ。



冬は保温を第一
にしよう。服装
に注意。

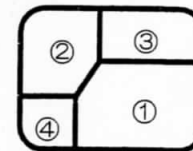


食事で免疫力アップ

大事なのは
バランスのとれた食事

<p>タンパク質</p> <p>からだや免疫細胞をつくるもとになるもの。</p>	<p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻に入ってきたウイルスを押し出す役目の粘膜を保護する。</p>	<p>ビタミンC</p> <p>免疫力を高め、ストレスへの抵抗力も高める。</p>	<p>ビタミンE</p> <p>細胞の健康を保ち、血行を促し、抵抗力を高める。</p> <p>(ナッツ類など)</p>
---	---	--	--

例えば、デリバリー給食では



①には、タンパク質のおかずが入っているよ
②③④には、ビタミンA・C・Eのおかずが入っているよ
お弁当を持ってくる人も、タンパク質、ビタミンA・C・Eが入ったおかずでバランスよく!!

手洗い・うがい・顔あらい

目を7.4回、唇を24回、鼻を16回
(アメリカの調査で10人の被験者を3時間観察した結果)

人は日常、無意識に手を鼻や口の周りに持っていくせがあります。知らないうちに、口や鼻の周りには、ウイルスが付いている可能性が…。外から帰ったら、手洗い、うがいに加えて、顔も洗いましょう。

学校保健会が開催されました

1月15日(木)に学校保健会が開かれました。各学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA 会長の方々に出席していただきました。己斐上中学校の生徒の健康診断の結果や日ごろの健康状態について報告し、学校医の方々から指導や助言をいただきました。今年、学校歯科医の藤井先生に、「プラーク・コントロールについて」講話をしていただきました。

プラーク・コントロールとは

学校歯科医 藤井秀世先生



《プラーク》(デンタルプラーク) (歯垢) とは、赤ちゃんに歯が生えてくると、口の中に細菌が住み始めます。口の中には300種類以上細菌がいて、歯の表面についた細菌は、食べかすとくっついて歯垢を作ります。細菌は、その後も食べかすを栄養にして、どんどん歯垢を増やしていきます。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間にも、ドンドン作り、歯垢を取り除かない限り、増える一方です。

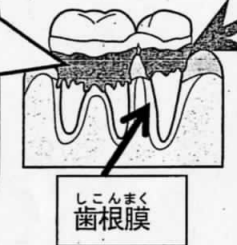


歯垢：歯の表面の白くネバネバしたもの。歯をこすって、つまようじの先についただけのネバネバの量に細菌は1億個。

口の中は細菌がいっぱい

口の中は、細菌にとって最高の住みか(温度、湿度、栄養)

歯垢が硬くなり、歯石になると歯ブラシでは取れない。



歯周ポケット (歯肉溝)

歯垢は、歯を溶かして虫歯(むし歯)を作り、歯ぐきに炎症を起こして歯周病を起こします。1mgのプラークの中には、300種類、1億個の細菌が存在しています。黄白色の水分を含む粘着性のもので、歯の表面と歯根面に付着していますが、歯ブラシで除去できなければ石炭化し、硬い歯石になります。

《プラーク・コントロール》

歯に付着、もしくは歯周ポケット(歯肉溝)に残るプラークをできるだけ除去し、口の中の細菌をできるだけ減らしていくことをいいます。

自分で行う「セルフケア」と歯科医院で行う「クリニックケア」があります。

歯の表面(歯冠部)は自分でもできますが、歯周ポケットのプラークは、自分では取れません。歯科医院でプラークを取ってもらう必要があります。

セルフケア (自分)

歯の表面(歯冠部)のプラークを取る。

- ・機械的に取り除く方法：歯ブラシ、電動ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなど
- ・薬物的に取り除く方法：口腔洗浄剤など

でも、これで終わりではありません。

続く...

クリニックケア (歯科医院)

- ・歯周ポケット内のプラークや歯石
- ・セルフケアでとり損ねたプラーク

- ①問診(症状、既往歴(これまでにかかった病気など)を書く)をする。
- ②問診を参考に口の中の診察と検査(レントゲン検査、歯ブラシテスト、歯周ポケット検査など)をする。
- ③診察の結果と治療などについて説明する。
- ④治療をする

きれいになりました!

中学生のうちは、定期健康診断があります。受診が必要といわれた人は、すぐに歯科医院へ!

再び、プラークが作られて増えていきます。

治療して3時間後には、口の中の細菌数はもとに戻ります。

そこで...
セルフケアと定期検診が大切になってきます。

プラークにより、歯肉(歯ぐき)が病気になる...

中学生に大切なプラーク・コントロール

1 よくかんで食べる

食事の後は、口の中の細菌数が減る。よくかむと、唾液がよく出て、細菌の数が減少する。

定期歯科検診を受けているから大丈夫と思わないでください。歯科検診は、学校の定期試験のようなものです。試験の前にちょっとやって試験を受けるだけでは、成績が上がらないように、何ごとにも日ごろからの取り組みが大切です。

よくかむと...

よくかむと唾液がたくさん出る。



唾液の働き

- 1 細菌の発育を抑える作用がある。
- 2 細菌や食べかすを洗い流す作用がある。
- 3 酸性に偏った口の中を中和して、歯が溶けるのを防ぐ
- 4 溶けた歯を再石灰化する。(歯をしょうぶにする)。
- 5 唾液アミラーゼにより、でんぷんを消化し、消化が良くなる。
- 6 免疫力を高める作用がある。

2 食後は、歯ブラシで食べかすやプラークを取る

夕食後(寝る前)には2度みがきで念入りに...

1回目は、1分間ぐらいで全体をみがき、2回目は、1本ずつみがくつもりで念入りにみがく。昼食後にもみがけなくても、プラークを取る効果がかなり上がる。

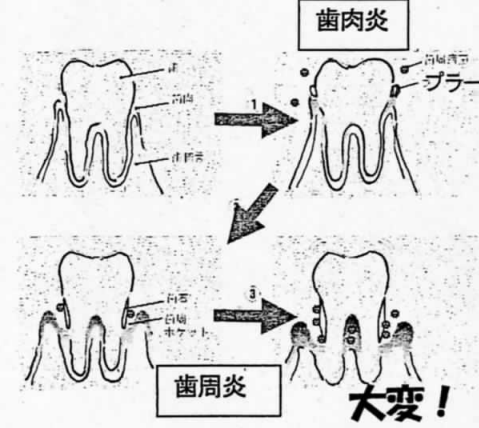


覚えていますか?

歯周病：歯肉炎と歯周炎の総称

歯肉炎：病気がなったところが歯肉(歯ぐき)だけの状態。

歯周炎：歯肉炎が悪化して歯槽骨(歯を支えている骨)まで病気が進んだ状態



歯周炎にまで進行すると、骨を溶かしてしまい、失った骨を回復することはほとんどできないので、初期の歯肉炎が始まる12~18歳の時期のプラーク・コントロールが大切となる。

自分からすすんで「歯を守ろう!」と続けて取り組むことが大切です。先生や家の人に言われるから、しかたなくするのは、長続きしません。