

ほけんだより 6月

令和6年 6月
富山県立志貴野高等学校
保健室



6月4日～10日は歯と口の健康週間
疑問に答えます！

むし歯は自然には治りません。
未処置歯があった人は、早めに受診しよう！

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしていますが…。口の臭いを防ぐ方法はありますか？

答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも、1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



今日からはじめる夏の準備・・汗の蒸発（打ち水効果）で体温を下げる

この時期は、体が暑さにまだ慣れておらず、熱中症になるリスクが高くなります。暑さが本番を迎える前に、暑さに備えた体づくりをしましょう。



暑さに慣れる

早くからエアコンに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう。



汗をかく

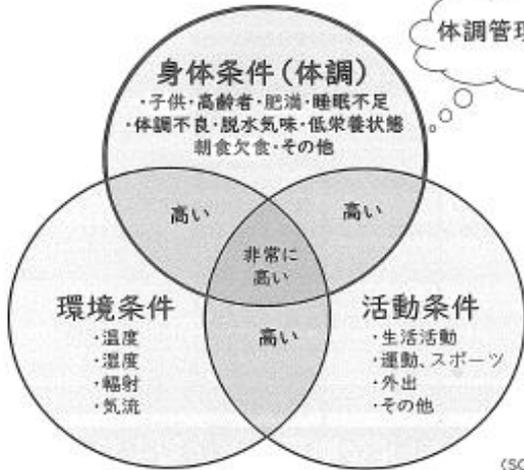
軽い運動をしたり、お風呂につかったりして汗をかこう。



熱中症予防のために 知ってください

まず、しっかり寝て、ご飯を食べましょう

複数のリスクファクターが重なった時に熱中症は発生しやすい



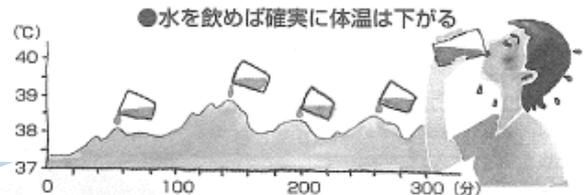
体調管理は重要

熱中症をおこす機序と予防のポイント

<暑熱環境> <脱水症> <高体温症>



予防するには、ここをブロック



野球の練習中の直腸温を調査。水を飲まないで上昇、飲むと下がるのが一目瞭然。こまめに水を飲むことは体温の上昇を抑えることにつながります。

のどが渇く前に飲む

脱水を疑い水分補給

皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から
3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水症では水分が減り、弾力性もなくなります。

2秒以内に
戻ればOK!



親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのが
遅ければ疑わしい

指先は血管が細いので、
変化が出やすい部分です。

2秒以内に
戻ればOK!



発症しても体温はすぐに上がりません

熱中症のI度の症状



涼しい場所での休息 & 経口補水液を飲む



経口補水液の飲み方

500ml~1000mlを目安に無理のない速さで飲みましょう。
その後は、ゆっくりと飲みながら様子を見ましょう。