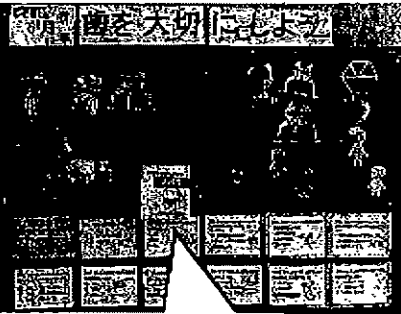


5月はインフルエンザの流行で体調を崩した人を見受けられましたが、下旬には終息しました。6月は梅雨の時期です。梅雨の時期は気温や湿度のばらつきによって自律神経の乱れが引き起こされ、その結果「体がだるい」「頭痛」「腹痛」といった症状が現れることがあります。また、湿度が高いと、普段よりも体内の水分が出ていきにくくなり、体のむくみの原因になってしまいます。湿気によって食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖してしまった食べ物を食べてしまうことで「食中毒」の危険性も高まってしまいます。

この時期には「体を温めるもの」を積極的に取り入れることがお勧めです。体を温める食材は、色が「赤・黒・オレンジ」のものが多くです。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

歯垢とは、プラーク(歯垢)は食べカスではなく、細菌の塊です。プラーク1mg中の細菌数はなんと約10億以上!このプラークの中にムシ歯や歯周病の原因となる細菌がひしめいているのです。プラークは歯のどの部分につくかによって、「歯肉線とプラーク」と「歯肉線下プラーク」に分けられ、それぞれに棲みつく細菌の種類も違ってきます。



応募箱は中央にあります

保健室では歯の口周りに関する問題を出しています。答えは紙です。誰でも参加できますので、組名を記入の上、解答用紙をボックスに入れてください。毎月プレゼントがあります。

### 入れ歯の人は宇宙飛行士になれる?

私達が普段生活している時の気圧は1気圧ですが、宇宙は約0.3気圧と減圧されている状態です。空洞があると歯の中の圧力が上がり、空気の押し出す力によって歯を刺激します。そのため歯痛が起きてしまう可能性があります。もしむし歯や不十分な治療の歯があると、ひどい歯痛が起こる可能性がとても高くなります。基本的に入れ歯の人は宇宙飛行士に不向きです。

### 高校生頃までむし歯が発生しやすい

生えたとの歯の表面は粗いため汚れが付きやすいだけでなく、酸に溶けやすいため、むし歯になりやすい状態にあります。12歳日歯が生えて5年くらいは、未熟のためむし歯が発生しやすいです。12歳から17歳くらいまでは特に予防が必要です。

生えたとの歯の表面

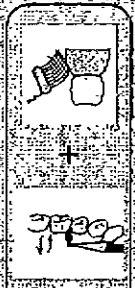
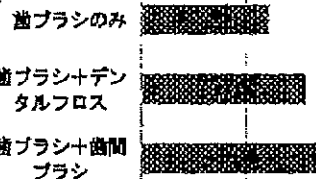
### 歯ぐきからの出血

出血の原因のうち、90%以上が歯周病によるものです。歯磨きが不十分な場合、歯垢が歯ぐきと歯の間に溜まり、歯垢に付いている細菌が歯ぐきに侵入しようとしています。細菌の侵入を防ぐために、血液が積極的に白血球を歯ぐきに集めます。血流がたまり、炎症を引き起こし、歯肉炎や歯周病となります。血液がたまった炎症箇所は刺激に弱く、歯磨きなどの刺激を加えることによって出血します。出血しても歯磨きを!

### 正しい歯磨きで歯垢は60%除去

私たちは目に見えない歯を除くために歯磨きをしています。口や口腔には見えない場所にも細菌(歯垢)があります。正しい歯磨きを行うことで歯垢は60%除去できると言われています。残った約4割の歯垢は主に唾液の分泌が減少する夜、すなわち寝ている間に最低10倍に増えるといわれています。

### 歯ブラシと組み合わせによる歯垢除去率



Q1: 明成高校の卒業生と聞きましたが入学のきっかけを教えてください。  
A、宮城県でサッカーをするために入学しました。

Q2: 特技は何ですか A、サッカーです。  
(現在仙台大学でサッカー部所属)

Q3: 趣味は何ですか A、映画鑑賞、音楽鑑賞です。

Q4: 好きなキャラクター A、スヌーピーです。

Q5: ストレス解消法は何ですか  
A チョコレートを沢山食べることです。

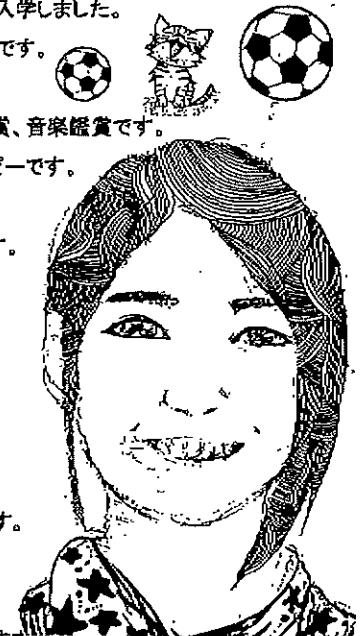
Q6: 高校時代はどのように過ごしましたか  
A、毎日部活動を行っていました

Q7: お勧めの本はありますか  
A、山田孝介さんの本全部です。

Q8: マイブームは何ですか  
A、A、動物と遊ぶこと。特に猫です。

Q9: 好きなアーティストはいますか  
A、AAA(末吉秀太)です。

Q10 明成生へメッセージをお願いします。  
A、何事にも恐れず沢山のことにチャレンジしてください。高校生活は3年間しか有りません。後悔しない高校生活を送りましょう。ご協力ありがとうございました。



編集後記  
これからはおいしいものを食べられるようにしっかりと歯みがきを大切にしよう。  
歯の健康に気をつけよう。 3年3組 三上あおい

### 感染性胃腸炎に注意...予防は手洗い

仙台市内の小学校では感染性胃腸炎が流行しています。ノロウイルスはヒトの腸管内のみで増殖します。また感染力が強く、少量(10~100個)でも発症し、食品からだけでなく、接触や空気などを介して経口感染することがあります。  
主症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱です。通常、これらの症状が1~2日続いた後に治癒し、後遺症もありません。しかし、人によっては感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。