

ほけんだより 6月

茨城県立日立工業高等学校定時制

健康診断

日時	内容	結果の配付について
6月3日 18:30~	歯科検診 検診前に歯磨きやうがいをしてください。	全員に結果を配付します。
6月4日	尿検査② (未提出者・二次検査者)	三次検査が必要だった場合のみ配付します。 ※未提出の場合は医療機関で自費による検査をうけていただきます。
6月11日	尿検査③ (未提出者・二次検査者)	

歯を大切にしていきましょう！

STOP! 歯周病

健康な歯を守ろう

いつまでも

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？
歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

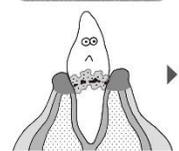


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎



- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎 (軽度～重度)



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

セルラケアで STOP! 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつ丁寧に。

コツ みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の隙
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

フロリケアで STOP! 定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早くに見つかれば治すこともできます

6月は食育月間です！1日3回の食事の時間を大切にしましょう。

7つの「こ食」

孤食 家族不在で1人だけで食事をする

小食 1回の食事量が少なく、少量しか食べない

個食 同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる

子食 大人が不在で、子どもだけで食事をする

粉食 パスタやピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる

固食 決まったものや好きなものしか食べない

濃食 塩分や糖分の多いものばかり食べる

食事のマナーが身につかない、偏食で栄養のバランスがとれないなど、子どもにとってよくないことばかりです。食事は、大切な家族の時間。「おいしいね」と声をかけながら、一緒に食べる習慣をつけましょう。



*たんぱく加水分解物って何？

肉や大豆などのたんぱく質を分解して作られるアミノ酸のこと。アミノ酸はうま味の素で、日本人が最も好む味です。たんぱく質を分解するには酵素を使う方法と、塩酸を使う方法があります。たとえば、みそやしょうゆは、「こうじ」でゆっくりたんぱく質をアミノ酸に分解していくのに対し、たんぱく質を塩酸で一気に分解してできたものが「たんぱく加水分解物」です。

また「たんぱく加水分解物」は非常に濃厚で強い味です。その濃い味を「おいしい」と覚えてしまうと、天然のだしや本物の素材の味、淡白な味を「おいしい」と思えなくなり、味覚がまひしてしまい、添加物たっぷりの加工食品しかおいしいと感じなくなるのです。

避けられない現実ですが、少しでも安全で天然のものを口にするようにしましょう。

