

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和3年6月

担当 1-2 三好・和氣

今月の保健目標：歯と口の健康を守る習慣を身に付けよう！

今年は早くも梅雨入りしており、蒸し暑い日があったかと思えば、肌寒い日があったりします。体調に合わせて着脱できる服装を心がけましょう。また、梅雨の晴れ間等には熱中症に対する注意が必要です。睡眠と食事、水分をしっかりと取り、熱中症を予防しましょう。



梅雨時季の熱中症に注意！！

今年の梅雨



今年の梅雨入りは5月15日（土）でした。これは観測史上最も早いそうです。梅雨入りが早いからと言って梅雨明けも早いとは限らないそうで、今年はジメジメとした季節が長く続くことになりそうです。

熱中症と湿度の関係

これから夏にかけて熱中症に注意しなければいけないのですが、熱中症と言えば気温を気にする人が多いのではないのでしょうか。しかし、熱中症予防で大事になるのは「暑さ指数」です。暑さ指数とは、人の熱バランスに大きな影響を与える①気温②湿度③輻射熱、この3つを取り入れた温度の指標です。この3つが指標に占める割合は、



暑さ指数 = 気温 1 : 湿度 7 : 輻射熱^{ふくしゃねつ} 2



となっています。熱中症の危険度を示す暑さ指数では、同じ気温でも湿度の占める割合が大きいことが分かります。湿度の占める割合が7割もあるのは、湿度が高い場所では、汗が蒸発しにくく、体の中から外の空気中へ熱を放出させる能力が弱まってしまうためです。

熱中症を防ぐために

当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも熱中症予防には効果があります。「今、自分のいる環境がどのような状態なのか」を知ることは、熱中症予防の大切なポイントです。また、熱中症の発生には体調が大きく影響します。

まずは、食事を3食きちんと取り、睡眠不足にならないようにしましょう。そして、自分の体を知り、体調に敏感になりましょう！



6/4～6/10 歯と口の健康週間

食後すぐの歯みがきに
気を付けよう！！

さんしょくしょう

酸蝕症に注意！！



「食後の後はすぐ歯みがき」という習慣が身につけているのはとても良いことのように思いますが、近年、食後すぐの歯みがきが歯にあまりよくないことがわかってきました。酸蝕症について学び、大切な歯を守りましょう。

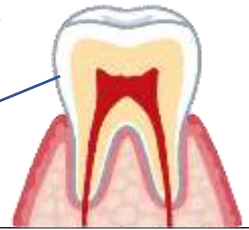
食後すぐの歯みがきはなぜいけないの！？

日常口にする食べ物には、酸性のものが多く含まれています。



エナメル質は、人間の身体組織の中で最も硬い組織ですが、酸が苦手という弱点があります。おし歯も、砂糖の成分が口内の細菌と反応して乳酸を作ることが原因で起こります。

エナメル質



食べ物で口の中が酸性になると、エナメル質は壊れやすくなってしまいます！

そのタイミングで歯をみがくと、歯の表面が削れてしまいます。これを酸蝕症（または、酸蝕歯）と言います。

通常は食後の後、唾液が酸性になっていた口の中を中和し、エナメル質を修復する再石灰化（さいせっかい）が行われます。唾液の分泌が少なかったり、いつまでも口の中に食べ物が残っていると、再石灰化が間に合わなくなります。

酸蝕症を予防するために

歯みがきは食後30分以上経ってから



急いでいて時間がない場合は、歯みがきをする前にブクブクうがいをする

寝る前は酸性の食品や飲み物を控える



寝ている間は、唾液の分泌が少なく、歯の再石灰化があまり行われないため

よく噛んで食べる



目標 ひと口

30回

唾液の分泌を良くしよう

だらだら食べたり飲んだりしない



口の中にいつまでも食べ物がある状態だと、再石灰化ができない