

# 保健だより

令和元年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課



はじめと蒸し暑さを感じる梅雨の季節がやってきました。この時期は、食中毒や夏の感染症が増え、体調を崩しやすくなります。また、朝夕と日中の気温差もまだ感じられますので、体調管理を心掛け元気に過ごしましょう。

## 知っておきたい歯科検診用語

歯科検診が終了したクラスごとに検診結果を通知しています。歯科検診で使われる用語を載せていますので、自分の検診結果を見て治療が必要な項目がある場合は、早めに歯科医を受診しましょう。

### 歯の健康状態

**C** (むし歯・・・要治療)      **CO** (むし歯になりそうな歯・・・要注意)  
**O** (治療が終わっているむし歯)

### 歯ぐきの状態

**GO** (少し炎症がある・・・要注意)  
**G** (炎症がひどくなっている・・・要治療)

### 歯垢の状態・歯並び・歯のかみ合わせ・あごの状態

**0・1・2**で分類      **2と判断されたものは要治療**

### 歯式の見方      検診のときに記録する歯の並び方の表示

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

(前歯)

これは、永久歯の歯式です。乳歯はABCDEで表します。永久歯は左右に6～8本、上下合わせると28～32本あります。この歯式の歯の1つずつを検診で調べて記録しています。

## 歯周病って？

最近では、むし歯よりも歯周病が問題になっています。歯周病の原因は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢や歯石です。

歯ぐきが腫れるのが「歯肉炎」、歯を支える骨まで炎症を起こすのが「歯周炎」です。

## 歯周病の予防には2つのケアが大切

セルフケア・・・みがき残しの多いところをしっかりとみがく。

歯と歯ぐきの境目・歯と歯の間・奥歯のかみ合う面と後ろ側前歯の後ろ側

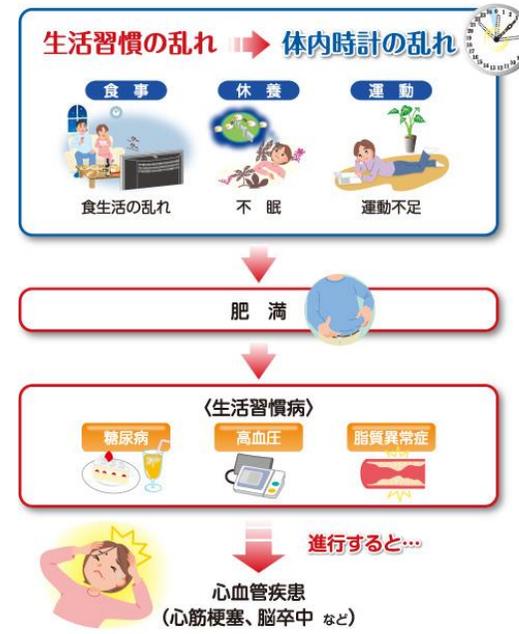
プロのケア・・・歯医者さんで、年に1～2回、歯垢や歯石をとってもらおう。

## 体調管理の三大要素は食事・運動・睡眠です！

あなたの「睡眠習慣」は大丈夫ですか？

夜更かしや寝不足(不眠)は、食生活の乱れや運動不足と同様、体調不良や生活習慣病を引き起こす原因のひとつです。

慢性的な不眠は「体内時計の乱れ」により、血圧やホルモンや神経の調節に影響を及ぼし、さまざまな病気を引き起こす要因になります。



スマホ・ゲームは時間を決めて！  
百害あって一利なしの「睡眠不足」・・・太りやすい・心や体の健康を崩す・成績の低下等いろんな弊害が！



また、不眠はうつ病のようなこころの病気の要因にもなっています。すこやかな心と体のためには、十分な睡眠時間や良質の睡眠が必要です。生活が多様化し、小さい頃から夜型の生活になり、特に部活や勉強で忙しくしている皆さんにとっては、十分な睡眠時間の確保は難しい課題でしょう。それに加えて、就寝直前までスマホを使用したり、長時間ゲームをして、慢性的な睡眠不足や知らず知らずのうちに「睡眠障害」を引き起こしている恐れがあるかもしれません。睡眠には、心や体の病気を予防するだけでなく、脳の情報処理能力に大きく影響し判断力や記憶力をアップさせる働きがあります。ふだんから、朝寝起きがすっきりしない・寝たりないと感じている場合は、もう一度自分の生活を振り返って、自分の「睡眠習慣」を見直してみましょう。

大塚邦明：新薬と臨床、58(10)：1784-1776, 2009, より作成