

湿度が高く、蒸し暑い日や急に気温が高くなる日が増えてきました。この時期は、まだ身体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。ところが、水筒を持ってきていない生徒を時々見かけます。**必ず、家から水筒を持参しましょう。**また、少しでも体調が悪ければ先生や周囲の人へ知らせてください。



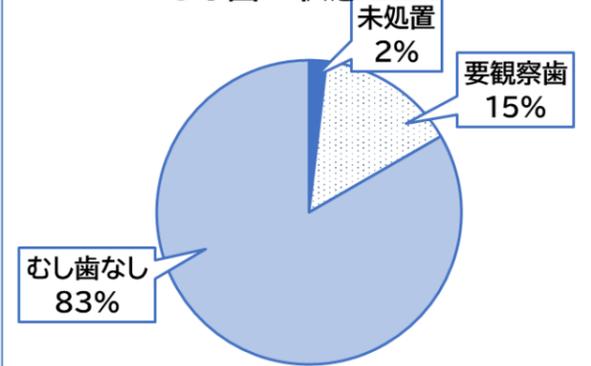
今年度の歯科検診では、**むし歯(未処置歯)のある生徒は2%**でした。また、歯肉と歯垢の状態で見ると要受診の生徒はいませんでした。この結果は、昨年度の小松市の中学生と比べると要受診者の割合は低く、大変良い結果となりました。しかし、**要観察歯や軽度歯肉炎、軽度歯垢の付着のある生徒はそれぞれ約1割**いることも分かりました。安中生のよい歯を守っていくためにもお知らせの紙をもらった人は、歯科医さんでの受診、相談をしましょう。

**セルフケアとプロケアで歯をもっと元気に!**

**セルフケア:**歯磨き+デンタルフロスを使って自分で手入れ **プロケア:**歯医者さんで手入れ、管理してもらう

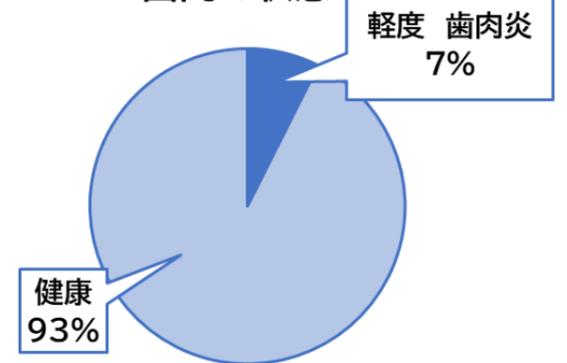
## 【安中生 春の歯科検診結果】

むし歯の状態

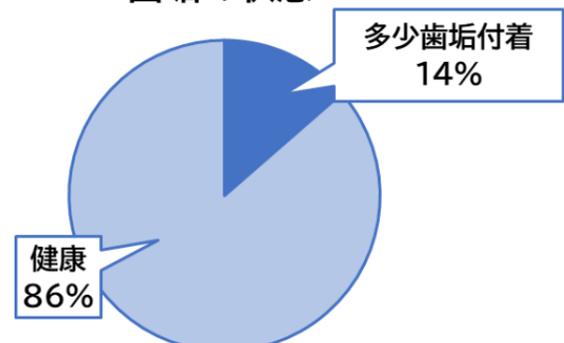


【要観察歯】とは、むし歯の初期を疑う状態になっていて、口の中の衛生環境が悪ければ、むし歯に進行する可能性が高く、逆に良ければ健康な歯に戻る可能性のある状態の歯。

歯肉の状態



歯垢の状態

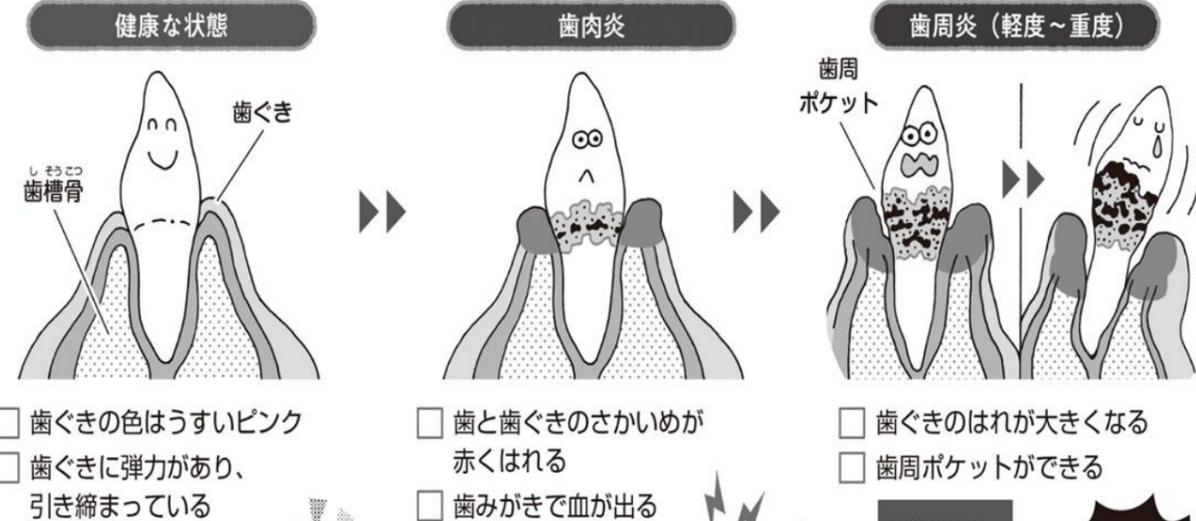


# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

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。



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た健康な状態に戻れます

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

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

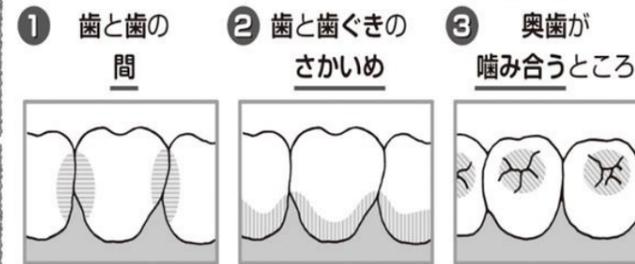
歯が抜けることも!!

セルフケアで  
**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本ずついねいに。

みがき残しが多いのはココ!



プロケアで  
**STOP!**

### 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、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。

早くに見つければ治すこともできます

# STOP熱中症 TRY水分補給

あなたの命を守るために必要です

毎朝必ず、<sup>すいとう</sup>水筒を持って  
登校してください！！

身体が暑さに慣れていないこの時期から、  
熱中症の危険が高まります。**のどがかわく前に、  
定期的に水分補給をしよう！**

## 熱中症

**おこりやすい人**

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

**おこりやすい日**

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

## \*熱中症の予防\*

- 水分補給**… 運動前にコップ1杯(200~250ml)、  
運動中もこまめに 200~250ml 水分・塩分補給  
氷を入れて5~15℃に冷やすと吸収が良くなる
- 休憩**… こまめに(激しい運動は30分おきに休憩)
- 服装**… 汗を吸収させるため、下着のシャツ着用、帽子(強い日差しを避ける)
- 換気、エアコン等活用**… 室内でも起こるので注意
- 睡眠・栄養**… 日頃から体調を整える、朝食の摂取  
下痢、風邪、疲労等により、体調の悪いときは無理をしない！朝食は、パン・ごはんだけでなく塩分の入ったおかず(梅干し、味噌汁、鮭等)も食べる

### 熱中症の症状

	<input type="checkbox"/> めまい	<input type="checkbox"/> 筋肉の硬直
<input type="checkbox"/> I度	<input type="checkbox"/> 失神	<input type="checkbox"/> 手足のしびれ
	<input type="checkbox"/> 筋肉痛	<input type="checkbox"/> 気分の不快
	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 倦怠感
<input type="checkbox"/> II度	<input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 虚脱感
	<input type="checkbox"/> 嘔吐	
	<input type="checkbox"/> II度の症状に加え、意識障害	
<input type="checkbox"/> III度	<input type="checkbox"/> けいれん	
	<input type="checkbox"/> 手足の運動障害	<input type="checkbox"/> 高体温など

こんなときは、救急搬送！  
◎II度で、自分で水分・塩分をとれない  
◎III度の症状がある

## 熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいた場合は、まずは涼しい場所に移動させ、水分と塩分を補給します。具合が悪そうな場合、声をかけても返事がない場合は、大人の人に声をかけ、救急車を呼んでもらいましょう。応急手当として、ぬれたタオルで首元やわきの下を冷やしたり、うちわで風を送ったりして、体全体を冷やします。



**冷やす場所**

- ・首の周り
- ・脇の下
- ・足の付け根

**水分・塩分**

- ・スポーツドリンク
- ・経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)
- ・塩あめ 等