

# 伊勢だより6月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 H29.6.3 (土)

暑い日が増えてきました。今年も保健室前の廊下に「熱中症情報」の掲示を始めました。暑さ指数を確認して、水分補給や活動の仕方を工夫しましょう。今年は猛暑になると予測されています。真夏だけでなく、体がまだ暑さに慣れていない今の時期も熱中症の発生件数が多くなっています。十分に注意して、熱中症を予防しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。2017年度の標語は、「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯」です。日本では「8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）」が推進されています。しかし現状は、日本人の80歳の残っている歯の平均本数はたったの9本です。一方で、90%の人が歯医者さんで定期受診しているスウェーデン人の80歳は、平均21本の歯が残っています。日本人で予防のための定期受診をしている人はわずか2%です。21本あれば不自由を感じずに自分の歯でおいしく食事ができます。あなたも定期受診を試みませんか？また、歯科検診で異常の疑いや注意があったみなさんには、「歯科検診結果のお知らせ」を配布しました。早めに受診をし、歯と口の健康を保っていきましょう。

- 環境のためにできること**
- 6月5日は環境の日、そして6月は環境月間です。この機会に、環境のために日々の生活の中で自分にできることを、見直してみませんか？
  - ◆水の使い方→歯みがき、シャワー、食器や食材を洗うときなど、つつい流しっぱなしにしていませんか？こまめに止めることが大切です。
  - ◆ゴミ問題→くり返し使ったり誰かにあげたりして、捨てる量をできるだけ減らします。また、資源として再生できるものはきちんと分別しましょう。
  - ◆地球温暖化→家庭での節電が、地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）の排出量削減につながっていきます。

## 歯と健康

日本では「歯周病」で歯を失う人が多くなってきており、とくに高齢になると、歯周病で歯を失う比率が高くなります。

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのが歯周病と「メタボリックシンドローム」の関係です。

近年のさまざまな研究から、歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすくなります。他にも、歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させてしまいます。逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすいなどメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら互いを悪化させることが分かっています。



全身の健康は歯から！肥満や生活習慣病の予防のためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。日本では、「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」だけでなく、「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」「40歳で自分の歯をすべて保つこと」も提唱されています。

歳をとって歯が抜けるのは老化現象の1つだと思われがちですが、歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です。皆さんもまずは、ブラッシングや生活習慣を確認してみましょう！

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す！



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください！

1週間くらいで順化はできますが…熱中症を予防するためには継続していくことをおすすめします！



保健委員長 ♪  
高等部 3-10  
武井 優門くん