

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

皆さん、歯科健診の結果はどうでしたか。長野中は「むし歯がある人がほとんどいない」ので、学校医さんからほめられることが多いのですが、今年は、「歯垢」や「歯肉炎」と診断された人が多いことが気になりました。

「歯肉炎」は、歯周病の初期の段階で、歯肉に炎症が起きた状態です。歯みがきが不十分で歯垢が残っていることが主な原因です。進行すると歯を支えている「歯槽骨(しそうこつ)」という骨が溶けて「歯周炎(ししゅうえん)」という状態になり、歯がグラグラして、やがて抜けてしまいます。歯周病は歯を失う原因の第1位で、気づかぬうちに進行してしまう恐ろしい病気です。

歯肉炎を改善する方法

(1) 甘いものを控える

「いつも歯肉が赤くなっている」「歯みがきをしても改善しない」という人は、糖分の多い食生活になっていることが多いようです。3週間程度甘いものを控えると歯肉炎が改善され、歯肉の色が変わってくる人が多いです。

(2) 免疫力を高める

かぜをひいている人や、アレルギー症状がある人などは、免疫に異常が起きて歯肉炎が悪化することがあります。歯肉は、口の中の細菌と身体の抵抗力が常に戦っている場所なので、歯肉を見れば身体の健康状態がわかるほどです。適度な運動をして免疫力を高めることも歯肉炎の改善に役立ちます。

(3) 「口呼吸」から「鼻呼吸」に変える

歯肉の粘膜は、殺菌作用のある唾液(だえき)の力によって守られています。口呼吸によって歯肉が乾燥すると唾液のバリアがなくなって歯肉炎が起こりやすくなります。

(4) 歯みがきは「みがいている」ではなく「みがけている」が重要

「みがいている」と「みがけている」は違います。歯みがきをした後、歯垢染め出し液を使ってみると、どこに歯垢が残っているかがわかります。歯垢を上手に取り除くことができれば、歯肉炎は早期に改善されます。

(5) デンタルフロスを使う

歯肉炎の80%は、歯と歯の間で起こっています。歯肉炎を改善するには、デンタルフロスを使うことが有効です。デンタルフロスは、歯ブラシでは取りにくい歯垢を取り除けるだけでなく、歯肉炎の症状である出血や口臭をチェックすることもできます。



(6) 歯みがき剤を効果的に使う

最近の歯みがき剤には、歯肉の炎症を抑える成分などが含まれている製品多く出されています。歯みがき剤の成分を歯肉に浸透させるにはある程度時間が必要なため、歯みがき後のすすぎは少なめにし、味が残るくらいにすると効果的です。

歯みがきで歯肉炎が改善した例



歯みがきを怠りに行って歯垢を取り除くと、歯肉の腫れや出血がなくなり、きれいなピンク色の健康な歯肉に戻ります。

熱中症の予防と対応について

「熱中症」とは、気温や湿度が高い状況で体温の調整がうまくいかないことや、汗をたくさんかいて体内の水分や塩分のバランスが崩れることによって起こる様々な症状のことです。

熱中症は、対応が遅れて重症化してしまうと、場合によっては脳や脊髄などの中枢神経、肝臓、腎臓、心筋、肺などのさまざまな臓器に障害を起し後遺症が生じてしまうことがあります。重症化を防ぐためには、水分補給などの予防や、体を冷やすなどの応急処置がとても大切です。

熱中症の初期症状

- めまいや立ちくらみ、だるさ、頭痛、けいれん、吐き気・嘔吐など

熱中症になりやすい日

- 気温が高い日 ●急に暑くなった日 ●風が弱い日
- 日差しが強い日 ●湿度が高い日

熱中症になりやすい人

- 水分補給をしていない人
- 体調が悪い人(睡眠不足・疲れ・食事ぬき・下痢などによる脱水)
- 暑さに慣れていない人 ●普段から運動していない人
- 急に激しい運動をした人 ●肥満ぎみの人

熱中症になりやすい場所

- 校庭などの屋外 ●体育館
- 冷房せずに閉め切った室内 ●風呂場

熱中症の予防

- 暑さを避ける。
 - * 扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。帽子や日傘を使う。
- こまめな水分補給
 - * のどが渇く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいている時は、塩分も補給する。
- 体調が良くない時は無理をしない。
 - * 疲れている時、睡眠不足の時は休養する。
- 服装を工夫する。
 - * 風通しが良く、汗を吸収しやすく、乾きやすい素材の服を選ぶ。
 - * 真夏でも長袖ジャージで過ごしている人を見かけますが、室温により衣服の調整をするようにしましょう！

熱中症の応急処置

- 経口保水液やスポーツドリンクを飲ませる。
- 首の周り、わき、太ももの付け根などを、氷や保冷剤などで冷やす。
- できるだけ冷房のきいた部屋に移動させる。涼しい部屋がない場合は木陰などに運ぶ。
- うちわや扇風機などで風を送る。



運動中や気温が高い場所でのマスク着用は危険です！



室内でも熱中症を起こすことがあります。



冷やす場所

- ①首の周り
- ②わき
- ③太ももの付け根



◎意識がない時、受け答えがおかしい時、けいれん発作を起こした時、自力で水分が取れない時などは、すぐに119番通報してください。
◎軽症の場合でも、なかなか回復しない場合は、医療機関を受診するようにしてください。