

# ほけんだより6月<sup>がつ</sup>

大阪府立大手前高等学校 保健室



梅雨に入り、鬱陶しいお天気が続きますが、植物にとっては恵みの雨。雨に濡れた紫陽花、葉に落ちた雨が奏でる雨音、探せばきっと素敵な風景にたくさん出会えます。少しアンニュイな気持ちになることの多い雨の日ですが、自然を感じながらこころとからだを労わる時間を作る日にしてみてもいいかな？

## 今月のかおり

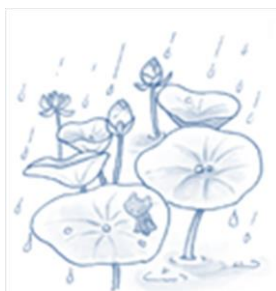
### ～こころとからだに効くアロマ～

香りの世界というヨーロッパをイメージする人が多いと思いますが、実は日本も昔から香りをたくさん使う国。例えば、和食の世界では料理の最後天盛りとして生姜や柚子の皮を細かく刻んで乗せることで季節の香りを添えることが多く、こういうとみなさんも馴染みがあるのではないのでしょうか。

これからの季節多く使われるのはシソ、ミョウガ、ショウガなど。いずれも香りがよく、味のアクセントとしても重宝される植物です。これらの薬味として用いられることの多い植物には抗菌作用や食欲増進、消化促進作用があり、夏バテを予防し、夏場に多い食中毒の予防にも一役買っています。

強い香りや味が苦手な人も多いですが、栄養的にも優れており、食事についてきたときにはお試しでよいので食べてみてください。小さい頃はとっても苦手だと思っていたものも、成長してから食べてみると、意外とおいしく感じたりすることもあります。香りは記憶と深く結びついているので、いつか、みなさんがずーっと大人になって、おじいさんやおばあさんになったときに、シソやミョウガ、ショウガなどの薬味を食べて、「ああそういえばこれ、昔は苦手だったけど、いつからかおいしいと思うようになったなあ」とふと思うことがあるかもしれません。

因みにシソの主な香り成分は $\beta$ -ペリラルデヒド、ミョウガは $\alpha$ -ピネン、ショウガは $\alpha$ -クルクメン、6-ジングロールなどです。ミョウガの精油はまだ見たことがないのですが、シソやショウガの精油は市販されており、アロマテラピーの世界でも広く使われてきています。生の香りとは少し違いますので、見つけたときに一度香りを試してみてくださいね。



## 梅雨時はこんなところに注意しよう！

### ① 食中毒に注意！

夏場に多い食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

食中毒の予防の3原則は食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

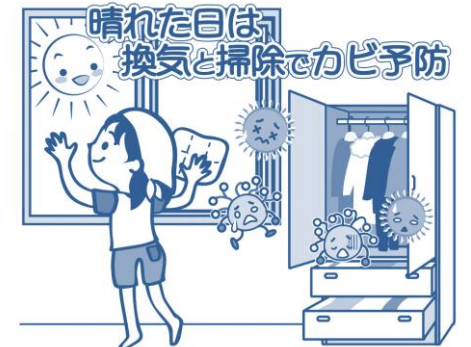
食品を扱うときには手や調理器具をよく洗って、食材は早めに食べ、調理の時にはしっかりと中まで加熱するようにしましょう。



### ② カビに注意！

雨が続きと部屋に湿気がこもりがち。カビが生えるとその孢子などでアレルギーを起こす人も多くいます。

梅雨の晴れ間にはしっかりと換気をして部屋の湿度を下げ、カビの温床となる埃を掃除してカビを予防してくださいね。



### ③ 気温の差に注意！

梅雨時は蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。特に急激に気温が上がったときには、体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。例年、中間考査明けのクラブ中に熱中症が疑われる生徒が保健室に担ぎこまれることがよくあります。睡眠不足が続いていたり、体調不良のときなどは特に熱中症になりやすくなります。考査明けの部活動は暑さに体を慣らすために、軽いものから徐々に行うようにしてください。また、いつもよりも休憩や水分補給をこまめに取ることもお忘れなく！



# 歯の健康 考えていますか？



世界の患者数第1位は何か知っていますか？

答は「歯周病」です。日本人が歯を失う原因の第1位も同じく歯周病・・・歯周病の怖いところは、初期には痛みを感じることもなく、見た目もそれほど大きく変化しないため、つい見過ごされてしまうところ。最近は口腔ケアの意識が高まって、昔に比べてむし歯のある人は激減していますが、むし歯に変わって歯周病が増加してきています。（平成5年の国の調査では高校生期にむし歯がある人の割合は94.9%もいましたが、一番新しい平成28年の調査では47.1%にまで減っています。しかし、歯肉の状態では、高校生の約3割が歯肉からの出血があると答えています。）

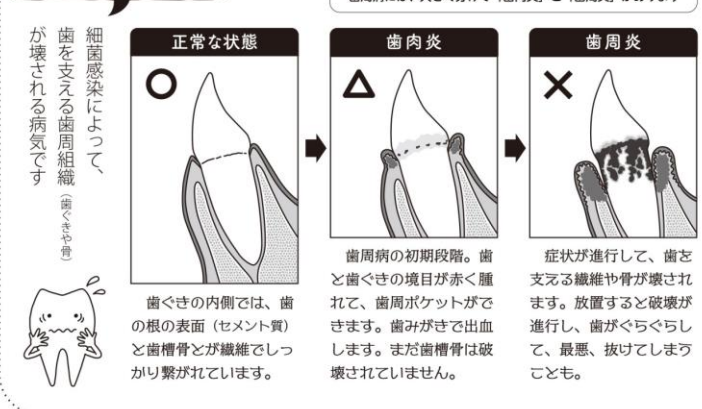
いくら健康な歯を維持していても、土台となる歯周の状態がよくなると、歯ぐきや歯を支える骨が侵されて最悪の場合は健康な歯が抜け落ちてしまうこともあります。歯周病菌は歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝の部分に多くいます。歯周病が進むとこの歯周ポケットの深さが深くなり、歯周病菌が増えて、歯肉部分をより深くまで侵食していきます。歯磨きをするときは歯の表面だけでなく、歯と歯ぐきの境目もしっかりと磨くようにしましょう。そしてできるなら年に1~2回、歯科医院で歯と歯ぐきの状態をチェックしてもらい、歯垢や歯石の除去をしてもらいましょう。特に3年生は歯科検診は高校生が最後になる場合があります。高校を卒業したら、自分の歯は自分で守る意識を持って、定期的に歯科医院での検診を受けるようにしてくださいね。なお、歯科検診の結果のお知らせをもらった人はできるだけ早めに受診してください。



## じょうずな歯みがき 7つのコツ

- 歯ブラシ選び**  
毛先がひろがっていたら替えましょう  
小さめの歯ブラシを選ぼう
- 歯みがき粉のつけ方**  
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー
- 歯ブラシの持ち方**  
えんぴつを持つように軽く
- 毛先の当て方**  
歯の面にまっすぐあてます
- 動かし方**  
力が広がりすぎると歯が傷みます。力がベスト  
力を入れずにこちょこちょと細かく
- みがく時には**  
10~20回が目安  
1本1本ていねいに
- みがき終わったら**  
ツルツルになったか舌で確かめよう

## 歯周病とは？



### 歯周病 チェックリスト

思い当たる項目はありませんか？

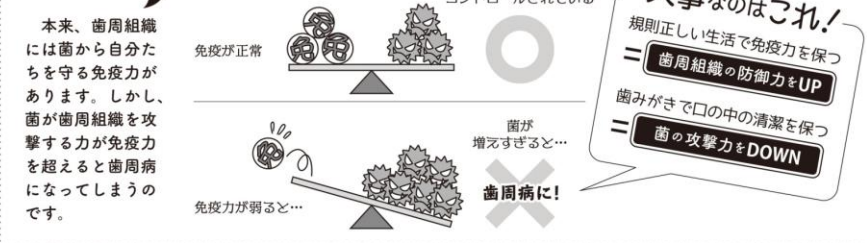
- 朝起きたら口の中がネバネバしている
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると歯ぐきから出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛い
- 口臭がある
- 硬いものが噛みにくい
- 歯が細長くなったように感じる
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる

ギネスブックにも登録 世界で最も患者数が多い病気です

# “歯周病”

当てはまる項目の数が多いほど、歯周病の危険大  
全てに当てはまる人は、歯周病が進行しているかもしれません。

## どうして歯周病になるの？



大事なのはこれ!  
規則正しい生活で免疫力を保つ  
= 歯周組織の防御力をUP  
歯みがきで口の中の清潔を保つ  
= 歯の攻撃力をDOWN

豆知識

口は体の入口です  
歯周病 × 体の病気  
口内には無数の菌があります。この菌が歯周病で壊れた歯ぐきから血管に入り込んで、口の中以外の病気にも影響するという報告があります。中でも、糖尿病は研究が進んでいて、歯周病と深く関係することが明らかになってきています。

歯周病とタバコの危険なタッグ  
歯周病 × タバコ  
タバコを吸う人は、吸わない人より歯周病になりやすく、悪化しやすいと言われています。タバコの成分が歯ぐきの表面を硬くして初期症状の歯ぐきの腫れを隠し、発見を遅らせます。せっかく治療を始めても、治りが悪いというデータもあります。

「cure」から「care」へ  
歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば、悪化を食い止め、治すこともできます。自分で正しくケアすると同時に、定期的な歯医者さんでのメンテナンスが有効です。歯医者さんには、痛くなったときに予防のためにお手入れをしに行く時代です。

## これって、なんで歯にいいの？

- ◇ 食物繊維が多い  
よくかむので、歯の表面をきれいにします  
・干しいたけ  
・ごぼう・レタス  
・切干大根・きのこ類
- ◇ 噛みごたえがある  
歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります  
・さきいか・みりん干し  
・たくあん・フランスパン
- ◇ カルシウムが多い  
歯の質をよくします  
・乳製品  
・小魚  
・大豆  
・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！  
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類