



ほけんだより

6月 将来もずっと健康な

歯でいるために

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌 (O157など)、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理(チャーハンやパスタなど)が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。



ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



令和元年6月6日発行
保健委員会

3月 山口 理彩子
3月 石井 乃愛



丈夫な歯と骨をつくるには

カルシウムを多く
ふくむものを食べる

歯ごたえのある
ものを食べる

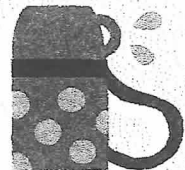


太陽の下でよくからだを動かすと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDがつけられる。
(日焼け・熱中症には注意)



衛生面も…夏の水分補給

【水筒】水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗いやすさ」。夏期はとくに頻繁にお手入れをすることになるため、なるべくパーツが少なくて洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、柄つきブラシ等で中のすみずみまでしっかり洗えるもののがいいですね。



【ペットボトル】気をつけたいのは「飲み残し」。いったん封を開けたものは、ふたを閉め直しても、また冷蔵庫に入れておいたとしてもあまり長持ちはしません。中身が傷んでいることに気づかず、うっかり口をつけてしまった…ということのないよう、十分注意してください。

健康診断を今後に活かそう

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療(受診)のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について、学校まで知らせてください(※受診の結果『異常なし』となることもあります)。健康診断は「受けたら終わり」ではありません。とくに異常が見つからなかった人も、自分のいま、そして将来の健康のためにどうすればいいか、またどんなことが改善できるのか、考えて実行していくきっかけにしてほしいと思います。



きちんと
みがけてる？

6月4日～10日
歯と口の健康週間

歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。

糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

日米歯みがき事情

治療費が全然違う！

日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い治療費で済みます。これに対して全員が保険に入るわけではないアメリカでは、歯の治療費がかなり高額。むし歯一本に数万円かかることも。



むし歯の予防意識

治療費の問題もあり、アメリカでは「絶対にむし歯にならないようにしなきゃ！」という予防意識が高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯になったら歯医者へ行って治せばいい」という意識があるようです。治療費が安いからといって油断せず、問題が起こる前に歯医者さんへ行って、歯を大事にする習慣を作りたいですね。

