



# 保健通信 第7号



2021. 11  
いなほ総合学園高等学校  
保健室

体育祭・つたわかば祭が終わる10月下旬頃から急に寒さが増してきました。特に風の強い日は体感温度も低く寒く感じます。また、気温が下がり空気が乾燥するこの時期は風邪をひきやすくなります。本校でも、のどの痛みや咳・鼻水・体のだるさなど体調を崩して保健室に来室する人が増えてきました。熱がなくても体調不良の時には無理をせずに早めに体を休めましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」です

4月 歯科検診結果



う歯(むし歯)保有者			歯垢(歯の汚れ)あり			歯肉の状態不良		
1年	2年	3年	1年	2年	3年	1年	2年	3年
101	137	159	106	145	152	96	134	129

(人)

※1年生 280名 2年生 315名 3年生 315名

4月の歯科健診では、むし歯の有無以外に歯垢・歯肉の状態も診てもらいました。上記(表)のように、歯垢、歯肉の状態を指摘された人が各学年にたくさんいました。「歯科検診の結果のお知らせ」で「受診をお勧めします」に○のあった人はぜひ歯科受診してください。むし歯は放置していても治りません。歯肉の状態が悪い人も要注意！炎症が続くと「歯周病」に若い人でもなってしまいます。

### 歯周病 とは…

世界で一番患者数の多い病気が、この歯周病です。

歯周病とは、歯と歯肉の間に歯垢がたまり、その歯垢が固まって歯石になり歯肉に炎症を起こしてしまう病気です。

はじめは歯肉から血が出たり、腫れたりしますが、最終的には歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます(>\_<)。

歯槽骨  
(歯を支える骨)



健康な歯肉

歯垢が歯石に…



歯肉に炎症

それでも  
放っておくと…

歯磨きをせずに  
放っておくと…

歯垢の付着

最終的には…

歯が  
抜け落ちる！！

思ったより軽めの力です。スケールのある人は、はかってみてね

### 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

歯をみがくときは150~200グラムぐらいの軽い力が適正です。歯ブラシの毛がきちんと歯面に当たります♪



## 便秘になったことはありますか？

みなさんは、今までに便秘になったことはありますか？最近、10代の、特に高校生の便秘が増えてい  
るそうです。保健室に腹痛で来る人の中にも、「便秘気味です」と言う人が多くいます。便秘を予防・  
解消するにはどうしたらよいのでしょうか？

### まずは便秘チェック！ウンチは出ている？

- 続けて3日以上出していない
- 週に1~2回しか出ない
- 硬くて出にくい
- 量が少ない
- 残便感がある

こんな症状があ  
り、おなかのさ  
っぱり感がなければ  
便秘です。



#### 便秘が続くと

肩こり、腰痛がある

おなかが張る

肌の調子が悪い

疲れやすい

食欲がない

おなかが痛い

イライラする

待になる

### 便秘を予防・解消するには？

#### 朝ご飯をしっかり食べる

→朝ご飯を食べると胃が刺激され、腸が働き始める。

#### ウンチを出す習慣をつける

→便意の有無に関わらず、朝食後に5分間だけでも  
トイレに座ることが大切。

#### 適度な運動をする

→運動不足はダメ。腹筋運動やラジオ体操なども  
効果的。

#### ストレスをコントロールする

→ストレスが多くなると大腸のリズムが乱れる。

#### 意識して水分をたくさんとる

→便は水分を吸収して適度な柔らかさになる。  
水分不足だと便が硬くなり、痔の原因にも…

#### 食べ物に気をつける

→便の材料になるようなものを食べる。

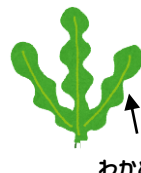
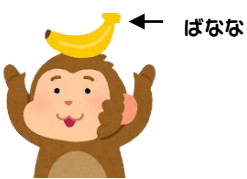
### 便秘を防ぐ食べ物は？

**乳酸菌**…乳酸菌は腸内に善玉菌を増やし、腸内の環境を整える



キムチやぬか漬けも  
いいですよ！

**食物繊維**…食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくして、便の量を増やし、腸の働きを活発にする



玄米や発芽米麦など  
穀物も摂ろう！

### 便秘が続くと悪玉菌が増えます…お腹すっきりのために生活習慣見直しましょう！



どっちの人の  
ウンチが臭い？

肉ばかり食べる人

VS

野菜も好きな人

ウンチをがまんしがちな人

VS

毎日快便の人

家でゲームばかりしている人

VS

外でよく運動する人

きつと臭いのは、肉食の人、がまんする人、ゲームばかりしている人のウンチです。臭い原因は、  
じつはどれも同じ。腸の中には善玉と悪玉の細菌がいて、悪玉菌が優勢になると、ウンチは臭くなり  
ます。悪玉菌の代表ウエルシュ菌などが腐敗臭を出すからです。ウンチが臭くなる  
と、腸内で悪玉菌が増えている証拠。野菜も食べて、決まった時間にトイレに行き、  
適度に運動をして、善玉菌を増やしましょう。発酵食品を食べるのもおすすめ。

さっぱり  
すっきり



※ 便が硬くてコロコロなのは水分不足が原因です。冬も積極的に水分補給しましょう。目標1.2リットル！！