

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2024.5 福島工業高校 保健室

新年度が始まり、約2か月が経ちました。1年生にとっては、学校生活に慣れてきた一方で体や心の疲れが出やすい時期でもあります。



5月頃からは気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。

体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなくとも、気温が25℃を超える日は熱中症に注意が必要です。十分な睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給で熱中症予防をしましょう。

思春期に起こりやすい 歯肉炎



歯肉炎は、プラーク(歯垢)の中の細菌が毒素を出して歯ぐきが腫れ、出血しやすくなります。思春期では、生活習慣の乱れや体の変化が起こりやすいため、歯肉炎になりやすいので、気をつけて磨いてください。

①生活習慣の乱れ

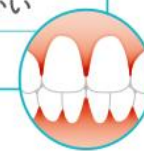
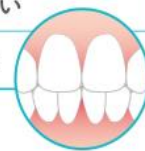
不規則な食生活や睡眠不足などの生活習慣の乱れが原因で食後の歯磨きなどのケアが不十分となり口腔内の衛生状態が悪化しやすくなります。さらに、受験や人間関係の問題など、さまざまなストレスが増えることも影響します。

②女性ホルモンが増える

思春期になると、ホルモンバランスの変化が起こります。そのため、女性ホルモンの増加に伴って、思春期の女子に歯肉炎が起こりやすくなります。また、月経の周期に合わせて歯肉が腫れやすくなります。

歯肉炎の歯ぐきと健康な歯ぐきの見分け方

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある



毎日きちんと歯を磨いているつもりでも、これらの要因によって、歯肉炎になってしまうことがあります。歯肉炎が進行しないように、正しいブラッシングとケアで、症状の改善に努めましょう！

たばこの害知っていますか？



未成年の喫煙は法律でも禁止されています。

なぜ禁止されているのでしょうか？それは成長期の体と心にとっても大きな影響があるためです。

問題：この2人の関係は？

- ① 親子 ② 姉妹 ③ 双子
この中に正解があります！



正解は、③の双子です。22歳の双子が40歳になった時を予想した写真です。(左：喫煙習慣がある場合 右：煙草を全く吸わない場合) 左側の女性には、しわ・しみ・歯も黒ずんだ色になっています。約20年間の喫煙習慣によってこれほどの差が見られました。

喫煙も歯周病の危険要因となります。煙草に含まれるニコチンは、歯周病の防御を担う白血球の機能を低下させ、歯肉に血液、栄養を送る血管を収縮させます。また、喫煙は歯周病を発症させやすいだけではなく、治療に対する反応も悪くしてしまいます。そのため、重症の歯周病患者には喫煙者が多くみられます。歯周病を予防するためにも、絶対に煙草を吸ってはいけません。

たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。

