



令和元年6月 愛媛県立三瓶高等学校 保健室

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

皆さんは、毎日3回歯みがきをしていますか。学校では、歯ブラシを持ってきて、歯をみがいているでしょうか。

最近の口腔事情として、う歯だけでなく、細菌の感染によって引き起こされる歯周病が増えています。歯周病になると、歯肉が腫れ、出血して歯肉炎になります。進行すると、歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が破壊されて、最後には歯が抜けてしまうこともあります。

最近の研究では、糖尿病、心臓血管病、低体重児出産・早産などが歯周病に関連する疾患とされています。予防は、歯垢を落とす丁寧な歯みがきです。80歳で20本の歯を残し、おいしい食事をいただくためにも丁寧な歯みがきを継続し、健康の土台となる歯を自ら守りましょう。

< 歯科検診でわかること >

歯の検査票に記入される記号の意味は下記の通りです。

- (マル) : 処置歯 (治療済みの歯)
- C (シー) : 未処置歯 (虫歯)
- CO (シーオー) : 虫歯になりそうな歯
- G (ジー) : 歯周疾患がある
- GO (ジーオー) : 歯肉に軽度の炎症がある
- ZS (ゼットエス) : 歯石が付いている (歯石沈着症)



歯科検診時に歯科医の先生の言う記号をよく聞き、自分の口腔状態を知りましょう。そして、歯科検診の結果、う歯や歯周病等と言われた人は、早期に歯科を受診し、治療をしましょう。う歯は放っておいても、自然治癒することはありません。それどころか、治療費もかさみます。大切な歯を守るためにも自分の歯・口腔の状態を知り、早期治療を心がけましょう。



6月28日(金)5・6限 救急法講習会

AED（自動体外式除細動器）について

日本では、一年間で約7万人、一日に約200人の人が心臓突然死で命を失っています。その原因の多くは「心室細動」と呼ばれる重篤な不整脈で、心室細動になると心臓はけいれんして血液を送り出せなくなり、数秒で意識を失い、数分で脳をはじめとした全身の細胞が死んでしまいます。電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下します。

AEDは、心臓に電気ショックを与えて、心臓の動きを元に戻すために使います。

使い方は、電源を入れた後は音声ガイドに従って操作します。救急車の到着までに、そばに居合わせた人が早期に行うことで、救命率が上がり、社会復帰も早くなります。

三瓶高校のAEDの設置場所を確認しておきましょう。

そして、誰もがAEDを使えるよう、6月28日の救急法講習会は真剣な態度で臨みましょう。

三瓶高校では、玄関の事務室前と体育職員前に設置しています。

