

# 香けんだより 6月

★第6号★  
2014. 6. 4 (水)  
浦添高校\*保健室\*



6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。歯と口の健康について正しい知識を持ち、それを実行することは、からだ全体の健康を保つことにもつながっています。4月に実施した歯科検診の結果お知らせを今日配布しますので、むし歯や歯周疾患等で異常がある生徒は、早めに歯医者へ行きましょう。



## 全部 口の中の病気です

### むし歯

- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

### むし歯・歯周病を防ぐには

1. 正しいブラッシングで、プラークを取り除く  
歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。
2. よくかんで食べる  
だ液には、口の中をきれいにする作用があります。
3. タバコを避ける  
タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

### 顎関節症

- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

### こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
- ◆口が開かない
- ◆あごを動かすと、音がする

1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

### 歯周病

- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

### 必ず治療を

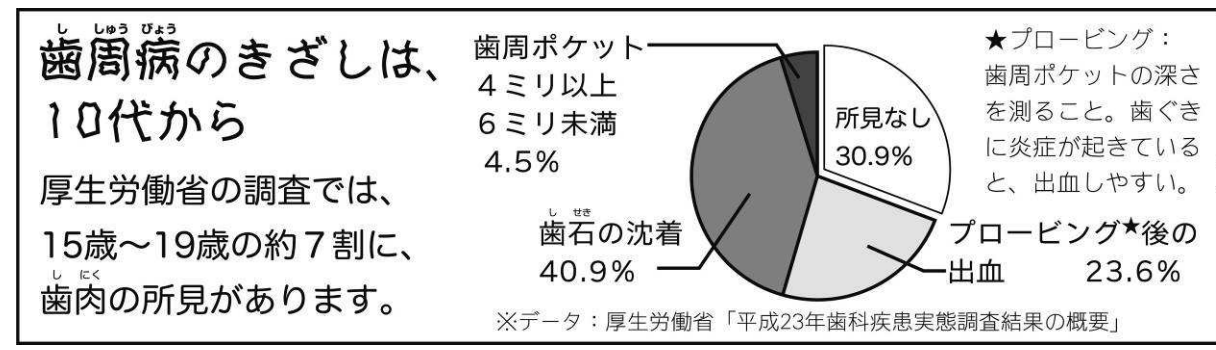
むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。

### 口内炎

- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気です。口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

### 口内炎になったら

- ◆口の中を清潔に保つ  
こまめに、ブクブクうがいをします。
- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ



## 旬の味 涼を呼ぶ 高原キャベツで ビタミンU

キャベツは春や冬にも収穫でき、旬は品種ごとに違います。群馬県の孺恋や長野県、北海道、東北地方など、夏に高冷地で収穫されるのが高原キャベツです。ブロッコリーやカリフラワーなどと同じアブラナ属で、その祖先はケールです。キャベジンとも呼ばれるビタミンUは胃粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあるといわれています。トンカツとキャベツの千切りは、脂による胃腸の負担を防ぐ良い組み合わせです。

### その他の旬の食材

- 野菜**  
アスパラガス・きゅうり・レタス  
えだまめ・グリーンピース  
クイン・にんじく
- 果物**  
さくらんぼ・うめ・びわ  
マンゴー・メロン
- 魚介類**  
アジ・きびなご・めばる  
車エビ・ウニ・タコ・もずく