

健やか駒女 だより



令和5年10月27日(金)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

秋の風がだんだん冷たい風にかわってきましたね。冬も本番になってきましたが、皆さん体調はいかがですか？風邪が流行ってくる季節なので、手洗い、うがいをして予防をしていきましょうね！

トピック1

歯についてのクイズ！ 答えが1つだけとは限りません

歯の健康を守っていこう！

80歳まで
20本
目指そう！



Q1 歯磨きの方法で正しいのは？

- ①力いっぱいゴシゴシ磨く
②軽い力で小刻みにみがく
③歯の形や位置によって磨き方を変える



Q2 奥歯の「噛む力」はどれくらい？

- ①1 kg ②50~60 kg ③100 kg



Q3 歯の中はどうなっているの？

- ①空洞になっている
②3つの層がある
③筋肉の束がある



Q4 歯(エナメル質)と同じ硬さのものはどれ？

- ①金 ②鉄 ③水晶



Q5 虫歯になりやすい人は？

- ①小学生高学年~高校生
②甘いものが大好きで歯磨きを嫌がる人
③放っておけば自然に治ると思っている人



Q6 歯科検診の目的は？

- ①自分の歯や口の状態を知ること
②歯を大切にすることを高めること
③歯や口の病気を早く見つけて、治すこと



むし歯じゃないのになぜ痛い？

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「**知覚過敏**」といいます。

その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり、噛み合わせなどです。

対処法として知覚過敏用歯磨き剤の使用なども有効とされていますが、見えにくい部分に虫歯や歯周疾患があることもあります。

まずは、歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。



何問正解できたかな？

- 答え
Q1 ②③ 毛先を歯にきちんと当てる、軽い力で磨く、歯ブラシを小刻みに動かすことが大切です。
Q2 ② おおよそ体重と同じと言われてます。奥歯が抜けてしまうと噛む力は60%まで減ってしまうため、歯の健康には気を付けましょう。
Q3 ② 歯の表面は非常に硬いエナメル質で覆われ、その下で歯の主体をなすのはゾウゲ質、歯ぐきの中にうもれた歯の根元を覆っているのはセメント質です。
Q4 ③ 歯は骨と同じように、主にリン酸カルシウムという結晶からできていて、硬さは金や鉄よりも硬く、水晶と同じくらいと言われてます。
Q5 ①②③ 大人の歯が生えそろうのは12~13歳頃。生えたとの歯は柔らかいため虫歯になりやすいので、注意が必要です。甘いものが好きで歯磨きを嫌がる人や、虫歯は自然に治ると考えて歯をケアしない人も虫歯になりやすいです。
Q6 ①②③ 歯科検診を受けると歯の状態がわかります。早めの治療や歯科検診をきっかけに「歯を大切にしよう」という気持ちが高まることも大切です。

8020 運動 (ハチ・マル・ニイ・マル運動)

「80歳になっても自分の歯を20本保とう！」という運動です。
定期検診を受け、自分の歯を大切にしよう！



トピック2

乾燥・寒さの対策を万全に！



11月12日は「皮膚の日」。『いい(11)ひふ(12)』の語呂合わせだそうです。ちょうどこの時期、秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また強い寒さによって血行も悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけなど手荒れをはじめ、肌に関するトラブルが増え始めます。

こんな対策をしてみましょう



お風呂

ぬるめのお湯にして、湯船につかってゆっくり温まりましょう。熱いお湯は保湿に不向きです。また、体や髪の毛が濡れた状態のまましていると湯冷めしてしまい、風邪をひく可能性もあるので早めに乾かしましょう。

保湿クリーム

皮膚の油分を補うために効果的です。ただし、種類(成分)や個人の体質によって肌に合わないこともあります。特に肌が弱い人は皮膚科で相談してみることも大切です。



トピック3

中高生のニキビを知ろう



中高生の皆さんの年齢になると、皮膚を保護する脂分(皮脂)の分泌が盛んになり、毛穴を詰まらせニキビができてやすくなります。ニキビは皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって、種類が異なります。

ニキビの原因と種類を知ろう

マイクロコメド 微小面皰



毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始めるこの段階では目に見えない

コメド 面皰



毛穴がつまり、中で皮脂がたまる触るとざらざらする

赤ニキビ



毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす

かのう化膿したニキビ



炎症が広がる膿がたまって黄色く見える

一人で悩まずに、家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しよう

ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に、「皮膚の病気」です。ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。