

歯科検診があります

6月6日(木)午前 :

1年生及び2年1,2組

6月13日(木)午前 :

2年3,4組及び3年生



令和6年6月4日
県立山梨高等学校
保健部



朝の歯磨きを丁寧にしてみてください。



検診の時、歯科医の先生はこんなことを言っているよ。
自分の歯の様子を聞いてみよう。

CO (シーオー) : 虫歯になりそうな歯

C (シー) : 虫歯

O (オー) : 治療済みの歯

× (バツ) : 要注意乳歯

/ (しゃせん) : 健康な歯

気をつけて！カラーコンタクトレンズのこと

<カラコンはなぜトラブルが多いの？>

理由1：レンズのケアが不十分

特に多いトラブルに**角膜潰瘍**があります。これは黒目（角膜）に潰瘍ができてしまう疾患です。正しい洗浄ができていないことで角膜が感染することが原因としてあります。感染症である**アcantアメーバ角膜炎**は、治療が難しく後遺症が残ることもあります。

理由2：レンズの色素によるもの

レンズの色素により角膜に刺激を与えたり、**傷やアレルギー**の原因となることがあります。

理由3：酸素の透過性が不十分。

角膜が酸素不足になると、角膜がむくんだり傷ついたりします。また、透明で血管の存在しない角膜に、血管が侵入して角膜が濁る「**角膜新生血管**」が生じることがあります。

理由4：長時間の使用

酸素透過性が低いコンタクトレンズを長時間使用することで、角膜の一番内側の内皮細胞という細胞が死んで減ってしまいます。進行すると**目のかすみや視力低下**を起こします。

理由5：目にフィットしていない

カラコンはサイズが大きく、カーブがきついものが多いです。**目に傷**がつくことがあります。

<特に注意してほしいこと>

- ・**装用ルールを守る**（ワンデーのものを数日にわたって装用したり、長時間の装用はしない。睡眠時は装用しない）
- ・必ず眼科を受診し**眼科医の処方に従ったレンズを選択**する。
- ・カラコンを着けるときや外す時は必ず石けんで手を洗う。**洗浄する時は正しい方法**で行う。
- ・少しでも**異常を感じたら早めに受診**する（充血が続く、異物感がある、目が見えにくい、目ヤニが多い、その他いつもと違う症状がある等）

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



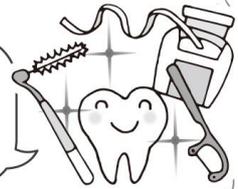
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



暑熱順化で暑さに備えた体を作ろう!

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

<暑熱順化の方法>

- ・ウォーキングなどの軽い運動をする
- ・湯船につかる
- ・冷房は高めに設定する（28℃程度）



まちがいさがし(7つ)

簡単レベル



左端の女性の水筒(ハットボトル)・中央の男の子の帽子・右から2番目の女の子の帽子の子
 ヲウチヨ・右から2番目の女の子の水筒の柄・右端の女の子の水筒のひも・池の右下の子ガ
 毛の向き・下の芝生の花