

文林中ほけんだより 6月

令和元年度
文林中学校 保健室

6月に入り梅雨入りが発表されました。梅雨の季節は雨が多く、ジメジメとして気分もふさがちになります。また、食物も腐りやすく食中毒が増える季節でもあります。しかし、悪いことばかりではありません。梅雨の雨は植物を育て、やがて来る暑い夏に備えるための大切な雨です。その雨のように定期考査に備えて、みなさんも着々と準備を進めてください。



○健康な“歯”でいるために…



6月は歯と口の健康習慣があります。本校でも歯科検診を実施して、その結果をお渡ししています。今月は健康な歯でいるための注意事項をご紹介します。きれいな歯でいると心も明るくなりますよ！

＜知っておこう その1＞ 歯を失くす原因の1番は、**歯周病**！

大人が歯を失くす原因の3割はむし歯ですが、歯周病はそれを超える4割といわれています。最近では10代の人たちにも増え始めています。歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病です。

＜知っておこう その2＞ 最強の歯周炎予防法は、**歯みがき**！

歯周病は軽い「歯肉炎」と歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。歯ブラシを鉛筆の持ち方で持ち、歯ぐきに斜め45度に歯ブラシを当てて、痛くない程度にみがくのがコツです。正しくできるようになると、歯肉炎なら治るそうです！

＜知っておこう その3＞ 食生活にほぼ満足できる歯の本数は… **20本**！

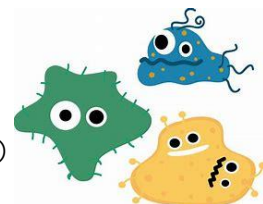
自分の歯が20本あると、食事が美味しく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」です。今では2人に1人が達成できているそうです。

＜知っておこう その4＞ 理想的なかむ回数は… **30回**！

口の中に入った食べ物をたくさんかむと、細かくくだけるので消化をするときに内臓の負担が軽くなります。唾液がでやすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。また、満腹感が増すので肥満防止にも効果的です。大変ですが、ひと口30回にチャレンジしてみましょう。

○食中毒に注意！

(厚生労働省、全日本病院協会ホームページより抜粋)



食中毒予防の3原則！

食中毒菌を 付けない・増やさない・やっつける

食中毒予防のポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気付かれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

「(細菌を) 付けない」「増やさない」「殺す」が、食中毒予防の三原則と言われます。

① 細菌をつけない・持ち込まない

- ・調理前、生の肉や魚、卵などを扱う前後、残った食品を扱う前などには手を洗いましょう。
- ・まな板もよく洗うこと。
- ・生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものに。



② 細菌を増やさない

- ・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発に。食べものは低温保存が基本です。
- ・肉や魚などの生鮮食品、お惣菜は、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に。
- ・冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べる。



③ 細菌を殺す

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は、中心部を75度で1分以上加熱すること。
- ・ふきん、まな板、包丁などの調理器具も、洗剤で良く洗ってから熱湯をかけて殺菌。
- ・ただし、なかには耐熱性があり、加熱しても死なない細菌も。代表例がセレウス菌。ただし、セレウス菌の毒素「セレウリド」は菌が食品中で増殖しなければ産生されないため、室温に放置しない、残ったものは冷凍・冷蔵保存するなど菌が増殖しないようにすることで予防することができます。