



歯科検診で学校医さんからもらったアドバイスを紹介します。

(スポーツドリンクの話)

これからの季節、熱中症予防のためスポーツドリンクを飲むことが多くなります。熱中症予防には好ましいのですが、歯にはいろんな影響があることを知っていますか？

運動部の人に多いのが「歯のきわが白くなっている状態」だそうです。これは、スポーツドリンクは ①含まれる糖分が多い ②酸性飲料 のため、**歯の表面（エナメル質）が溶かされてしまい、白く濁ったようになります。**そのためむし歯になりやすくなります。

なるべくむし歯にならないためにも、**スポーツドリンクと併用にお茶も飲むようにすることをおすすめ**されていました。



(歯石の話)

歯科検診の結果「**歯石の沈着（ZS）があります**」に丸がついている人が多かったです。自分の歯を見たとき、**歯と歯ぐきの境目に、灰白色の石のような硬いかたまりがあれば、それが歯石**です。

歯科アンケートで、「**歯肉から血がでることがある**」・「**口の臭いが気になることがある**」にチェックしてきた人は、**歯石が原因**だということもあります。また、**歯石は歯磨きを頑張っても自分では落とせません。**歯科医へ受診し歯石除去をしてもらってください。



(色覚検査についてお知らせ)

本校では、希望者を対象に色覚検査を実施しています。

皆さんは、「色覚」という言葉を知っていますか？

私たちは眼にうつるすべての色を赤・緑・青の3原色を組み合わせとして感じています。色覚の異常は、その3原色を感じる網膜の中の細胞のいずれか、または全ての機能に様々な程度の異常が生じた状態です。

生まれつきの色覚異常は、男性は20人に1人、女性は500人に1人の割合で見られます。しかし、異常があっても生活に支障がない人が多く、また2人に1人は異常に気づかないまま進学・就職の時期を迎え、6人に1人が進路の断念などのトラブルを経験していることが、日本眼科医会の調査でわかりました。雇用時に色覚異常があるだけで採用を制限しないようにはなっているものの、航空関係や警察官などは、色の識別が難しいと職務に支障が出てしまうため、制限を受ける場合もあります。(制限は見直しが行われていることもあるため、その都度募集要項を確認してください。)

参考：2013.9.19 朝日新聞「気づかれぬ色覚異常」

色覚検査の申込みについて、2・3年生、専攻科生は、今まで受けたことがない人で、希望する人は、保健室に申込書を取りにきてください。

学校での色覚検査は、色覚検査表を用いて行うスクリーニング検査です。検査表が読めない、間違って読むなど、異常が疑われた場合には眼科受診を勧奨します。検査が終わり次第、お知らせさせていただきます。検査は希望者を対象に行います。保護者と相談の上、申込書に記入して提出してください。検査にあたってのプライバシーには配慮し実施します。

麻しん（はしか）について

本県では今のところ発生はありませんが、先月、沖縄や愛知、東京、大阪など全国的に麻しん患者数の増加が報告されました。

麻しん（はしか）は、麻しんウイルスによって起こる病気です。発熱、発疹、咳、鼻水、結膜炎を起こし、肺炎や脳炎などの重い合併症を起こすこともある、重要な感染症です。

感染力が非常に強いので、手洗い・マスクをしても完全に防ぐことはできません。麻しんの免疫をもたない人が感染すると、9割以上の方が発症します。症状がでないことはほとんどありません。そのため、最も有効なのは予防接種です。

1回しかワクチンを受けていない人、1度もワクチンを打っていない人、罹ったことがない人は、感染源とならないためにも、合計2回の麻しんワクチンの接種をすませておいてください。(ワクチンは通常麻しんと風しんの混合ワクチン(MRワクチン)が用いられます。)

2回のワクチン接種が必要な理由 ①1回の接種では、免疫がつかない人が数%います。2回目に接種すると、1回の接種では免疫がつかなかった人に免疫をつけることができます。②1回の接種でついた免疫が、その後、数年経過して低下しても、2回目の接種で免疫を強くできます。



7つの間違いを探そう



イラスト：熊野高校保健室 作成