保健だより

令和６年１１月７日（木）
田名部高校定時制保健室
ＮＯ．１８

歯の健康は、一生の宝物

「歯が痛い」「歯医者が怖い」そんな風に思っている人もいるかもしれません。でも、歯の健康は、毎日の生活の質を大きく左右する大切なものです。今回は、歯の健康について、そして、歯科治療の重要性について考えてみましょう。

なぜ、歯科治療が必要なの？

むし歯や歯周病の予防	全身の健康への影響	自信のある笑顔	学業への影響
定期的な検診と適切な治療は、むし歯や歯周病を早期に発見し、進行を食い止めることにつながります。	口腔内の細菌は、心臓病や糖尿病などの全身疾患リスクを高める可能性があります。	歯の健康は、自信を持って笑顔で過ごせることにつながり、人間関係を円滑にする上で大切な要素です。	歯の痛みが集中力を散漫させ、学業に悪影響を及ぼすこともあります。

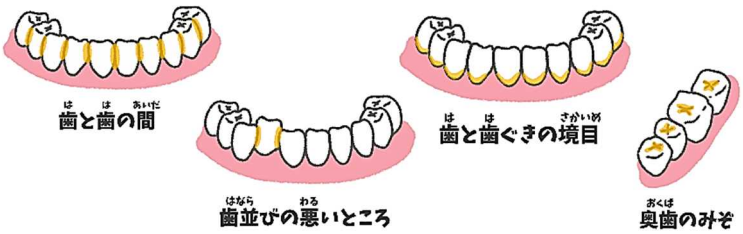
歯の健康を守るために
できることは？

歯の治療をあとまわしに
するとどうなる？

ステップ１．毎日の歯磨き

正しい歯磨きを習慣化しましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスも使い、歯垢をしっかり落としましょう。

みがき残しの多いところもしっかりみがきましょう！



ステップ２．定期的な歯科検診

半年に一度は歯科医院を受診しましょう。

ステップ３．食生活の改善

糖分や酸性の食品の摂りすぎに注意しましょう。

症状が悪化

放置すると、治療が複雑になり、費用も高額になる可能性があります。

全身の健康への悪影響

歯周病など、歯の病気は全身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

自信の喪失

歯のことで悩んでいると、笑顔を見せられなくなり、コミュニケーションがおっくうになることも。

歯の健康は、自分自身で守っていくことが大切です。歯に関する悩みや不安があれば、１人で抱え込まずに歯科医に相談してみましょう。歯科受診をしたら、保健室まで治療報告をお願いします。歯科検診の結果を忘れたという人も保健室までお知らせください。再度、結果を通知します。

だるい　心拍数が増える　汗をかく　めまいがする　集中できない

疲れる　震える　イライラする　視界がぼやける　ふらふらする

これらの症状が出たら、低血糖を疑いましょう。

低血糖って？

低血糖とは、血液中のブドウ糖（グルコース）が少なくなってしまい、体がエネルギー不足になってしまう状態のこと。脳は特にブドウ糖をエネルギー源としているので、低血糖になると、集中力が途切れたり、ふらふらしたり、最悪の場合には意識を失ってしまうこともあります。

なぜ低血糖になるの？

1. 食事を抜く

食事で摂る糖質がエネルギー源となるので、食事を抜くと血糖値が下がります。

2. 運動のしすぎ

運動すると血糖値が下がります。特に激しい運動の後や、長時間の運動の途中で低血糖になることがあります。

3. 特定の薬を飲んでいる

糖尿病の薬の中には、血糖値を下げる作用があるものがあり、飲み過ぎると低血糖になることがあります。

低血糖になったらどうすればいいの？

甘い物を食べる

ブドウ糖（10g）を摂取しましょう。オロナミン C1 本でも同等量の糖分をとることができます。ラムネ15粒程度や角砂糖2，3個程度、あめ、チョコなどからも糖分をとることができます。

※甘い物を食べたからといって安心せず、十分に症状の経過を見るようにしましょう。

休む

安静にして、症状が落ち着くまで待ちましょう。

誰かに相談する

1人で悩まず、先生や保健室、家族に相談しましょう。

低血糖を予防するには？

規則正しい食事を心がける

3食バランスの取れた食事をできるだけ決まった時間に食べましょう。

運動の前後はしっかり食事をとる

糖尿病の人は、血糖値をこまめに測り、低血糖にならないように注意しましょう。

間食を習慣にする

小腹が空いたときに、果物やナッツなど、血糖値をゆっくり上げるものを食べましょう。

低血糖は、誰にでも起こりうることです。症状が出たら、あわてずに対処し、普段から予防を心がけましょう。