

ほけんだより 6月

令和6年6月7日
宇和島南中等教育学校
保健室

6月に入りました。曇りや雨の多いこの時期は、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなったりすることもあります。その日、その時の天候や行動予定に合わせて、服装をうまく調節しましょう。

1 口の中のことを知ろう!



☆ だ液の主な役割

1 口の中を
清潔に保つ



2 むし歯になり
にくくする



3 口から入って
くる細菌等の
活動を抑える



4 消化を助
ける



☆ だ液の雑学

1 だ液は1日に
1.0ℓ～1.5ℓ
分泌される



2 だ液のもと
は血液



3 口の傷の治り
が早いのは、だ
液の効果によ
る



4 食べ物をよく噛
むと、だ液の分
泌量が10倍に
なる



新型コロナ感染症を経て、マスク着用が日常化してきました。マスク着用時には、無意識のうち口呼吸になっていることが多いので、注意が必要です。口呼吸は、口腔内の乾燥を招き、唾液を減少させます。

マスク着用時は口腔内の乾燥を防ぐため、鼻呼吸を行うこと、こまめに水分補給をすること、食事はよく噛んで食べることを意識して、口腔内の健康を保っていきましょう。

☆ 歯みがきについて 一歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割! ? -

虫歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてねばねばした歯垢(細菌のかたまり)です。予防の基本は毎日の歯みがきですが、“歯ブラシだけ”では歯垢の6割しか取り除けません。理由は簡単で、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。



2 正しい耳掃除をしよう！

耳掃除や耳かきが大好きな人も多いと思いますが、方法を誤ると、外耳炎などの耳の病気を引き起こすことがあります。耳には自浄作用があるため、耳掃除をしなくても自然に耳垢を外に出すことができます。それに加え、食事やあくびなどで顎を動かすたびに耳垢は外側へ移動し、さらに外へ出やすくなります。



※高齢になると、自浄作用が弱まったり、人によっては外耳道が狭くなったり曲がったりして耳垢が外に出にくくなることもあります。

☆耳垢には役割があります

※耳垢は、耳の穴から鼓膜までの外耳道の古くなった表皮、皮脂腺からの分泌物、ほこりなどが混ざり合ったものです。

1 抗菌作用



2 外耳道の皮ふを守る



3 虫の侵入を防ぐ



☆正しい耳掃除の方法

- ① 綿棒など先の柔らかいものを用意する
- ② 耳掃除は耳の穴入り口近くだけで大丈夫（耳穴の入り口から約 1 センチ程度）
- ③ 奥の方の耳垢は自浄作用により自然と外側へ出てきます
- ④ 頻度は 1 か月に 1 回程度 所要時間は 2 分程度

※耳垢が気になる場合は耳鼻科クリニックでとってもらうこともできます。



☆人はなぜ耳掃除が好きなのでしょう

耳には迷走神経が分布しており、綿棒などで触れるとリラックス効果が得られるといわれています。その心地よさから、ついつい耳掃除をしてしまいがちですが、外耳道に傷をつけてしまう可能性もあるため、やりすぎは禁物です。

また、人によってはこの迷走神経が刺激されることで、咳が出る人もいます。



3 ジメジメした日も熱中症にご注意を！



私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃して体温を下げます。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため、熱中症になりやすくなります。6月は真夏ほど気温が高くはありませんが、梅雨でジメジメする時期です。気温だけでなく湿度のチェックも行い、熱中症対策をしてくださいね。