

保健ジャーナル



～ clinica.lion.co.jp ～
～ daiichiSankyo-hc.co.jp ～

6月15日発行

<みんなは要注意>

6月号

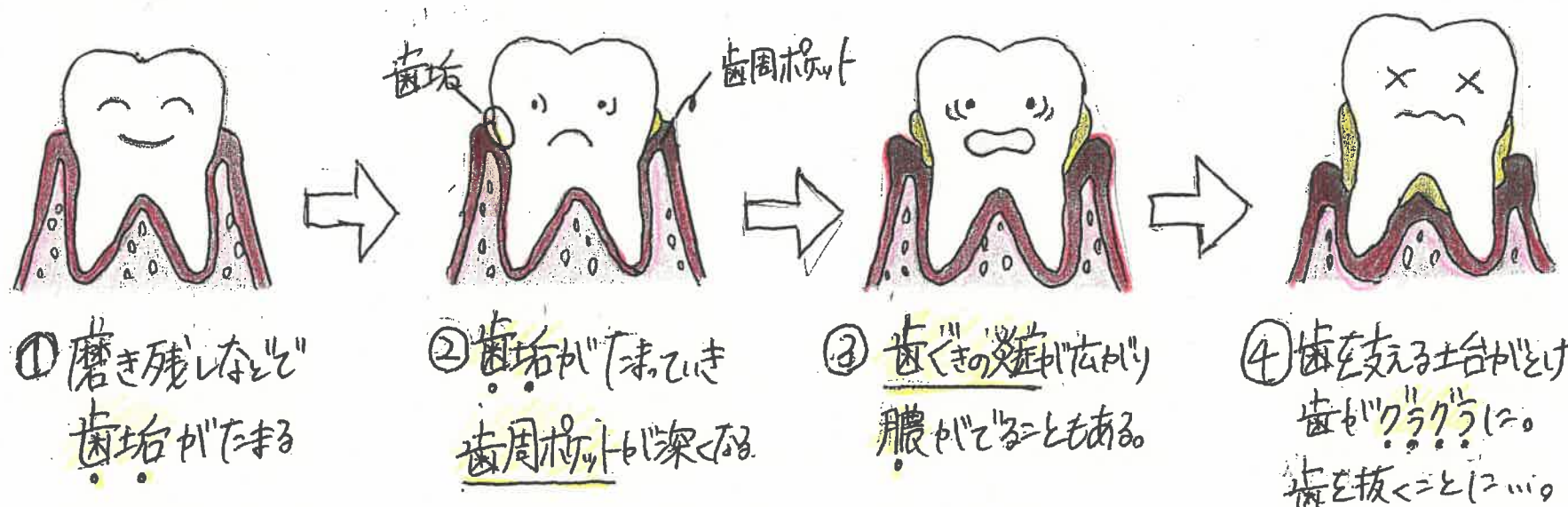
中間テストや文化祭も終わり夏休みが近づいてきました。

最近暑い日が続いていますね。暑いといえばアイス。アイスといえば歯。
というわけで、今回の保健ジャーナルの表面では歯、特に「歯周病」に
ついてまとめてみました。また裏面では二水からの時期に気になる
「蚊」について特集しています。ぜひ参考にしてください!! では本編スタート!

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」

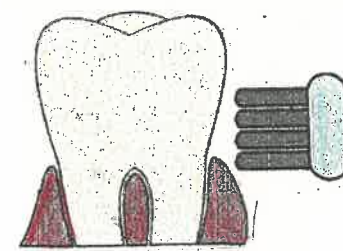
- ・若いから歯や口のことは気にしなくて大丈夫。そう思いませんか?
実は15～19歳でも約65%の人が歯周病の所見があるそうです...

歯周病のメカニズム

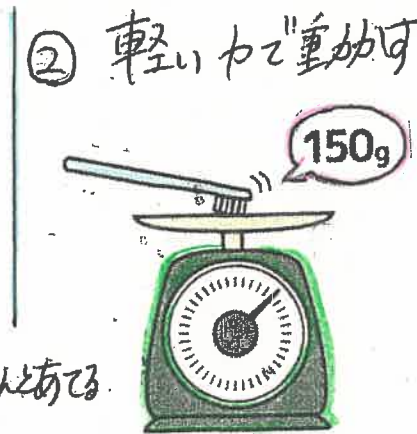


- 口臭が気になる
 - 歯ぐきが赤くはれている
 - 歯がゆれている気がする
 - 歯みがき後に歯ぐきから出血
 - 歯と歯の間に物が詰まりやすい
 - 朝起きると口の中がネバネバする
- ① チェックが多い人は歯周病の可能性あり。早め治療しよう!!

② 歯みがきのポイント



- ① 毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる



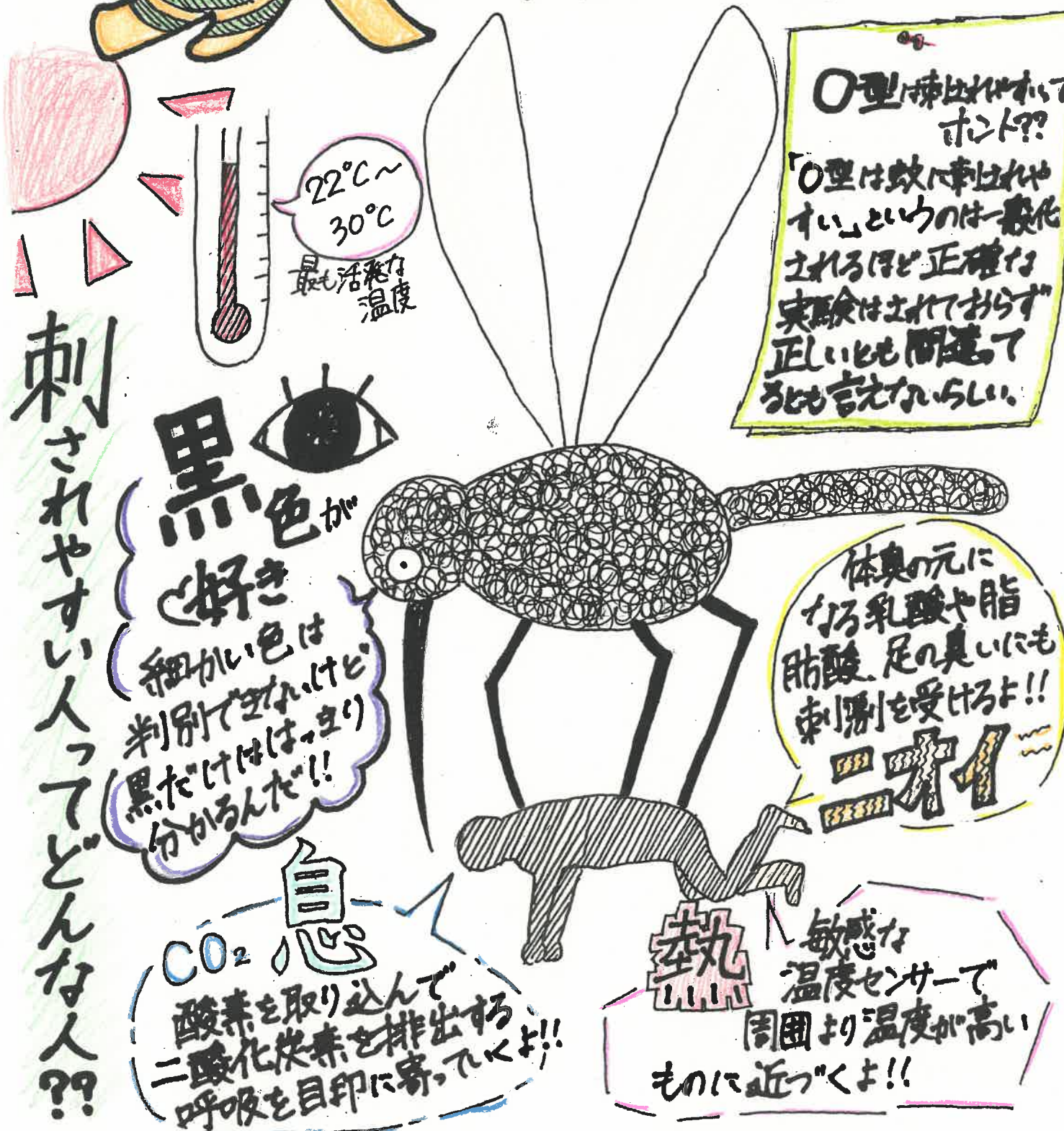
- ③ 小刻みに動かして2本ずつ磨く

歯周病は日頃から予防をしていくことが効果的です。食事のあとは必ず歯を磨き、歯垢を残さないようにしましょう。
また、定期的に病院で検査してもらうことも大切です。これらのポイントを意識して美しい歯で夏本番をむかえましょう!

夏だけじゃない!



そろそろ蚊の季節というイメージがありますが、実は蚊の活動時期は4月~11月頃でもう真・只中なのです!
今回はそんな蚊についての特集です!!
の活動時期

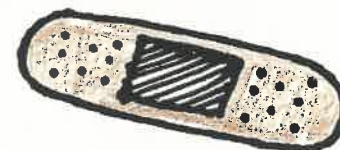


そもそもなんで痒くなるの??

血を吸うのは産卵期の雌だけ、皮膚を刺すときに少量の唾液が注入されます。そしてそれに対して、刺された人の体内において免疫システムが発動するため、「かゆみ」が生じます。つまりアレルギー反応が原因なのです。

刺されたときは...

・絆創膏を貼る



蚊に刺された箇所に貼るだけで、噛みたいに痒みがなくなる!? 保護されて刺激を弱めるのが良いのだとか。

・石鹸で洗い流す



「蚊の唾液成分」が「酸性」であるため、「アルカリ性」の石鹸で洗うことで痒みを治えることができる!!

・冷やす

肌が痒さより冷たさのほうを感知して、痒みがやわらく効果があるんだって!

対策や対処をしっかりと乗り切ろう!!

参考文献 生活110番 <https://www.setkatsullo.jp/vermin/vr-sanitary-insect>
Merci <https://bonnestore.com/mercil/lifestyle/12816> (2021/06/01)