



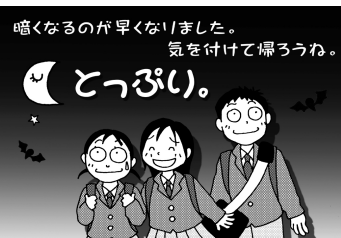
ほけんだより

11月



平成 26 年 11 月 5 日
吉川市立中央中学校
保健室

一日の寒暖差が激しくかぜを引いている人が急増しています。
咳・鼻水・気持ちが悪くなど体調不良を感じながら、勉強するのはつらいものです。早めに寝る、寒いと思ったら 1 枚着る。などかぜの引きはじめが肝心です。



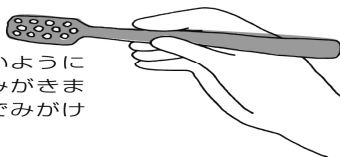
一生自分の歯で食べたいなら、準備はこれから

食べたら 歯みがき

「〇〇すぎ」
に注意!

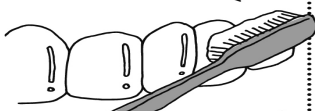
力の「入れすぎ」

歯や歯肉（歯ぐき）を傷つけないように歯ブラシは軽く持ち、軽い力でみがきます。食べかすや歯垢は、軽い力でみがけばおとすことができます。



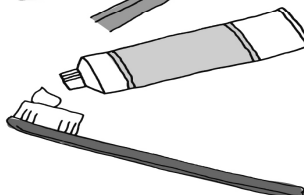
動きが「大きすぎ」

歯と歯の間など、みがきづらい部分に気をつけながら、1 本 1 本でいいいにみがいていくことが基本です。歯ブラシは小さざみに動かしましょう。



歯みがき剤の「つけすぎ」

泡が口からこぼれたり、清涼感で満足して歯みがきが不十分になることも。適量は歯みがき剤の種類等で変わりますが、明らかなつけすぎはNG! 歯科医院で相談してみるのもいいですね。



歯みがきのポイント

歯みがきのポイントは、歯の形や、歯並びに合わせて、歯ブラシの向きを工夫することです。歯ブラシの形はいろいろありますが平らな単純な物がお勧めです。ついつい力を入れてみがくと、きれいになる気がします、毛先がバラけてしまい、結局歯垢は落とせません。

むし歯治療は今でしょ!

むし歯にはむし歯菌が存在します。むし歯菌の付いた歯で食べ物を噛むということは、体内にむし歯菌を入れている事と同じです。むし歯菌は心臓病を引き起こすとも言われます。むし歯くらいと言わず、早速治療を開始してください。休日診療している所や遅くまでやっている所も多くあります。いつ行くの? 今でしょ!

ガンコな
強敵?!

歯石について



たときには進行していて、歯石もあちこちに…ということも十分あり得るわけです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受け、歯石があれば早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。

むし歯や歯周病の原因となる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。さらに注目すべきは、歯石になると歯みがきで落とせなくなる点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病には自覚症状が出にくいという特徴も。痛みや違和感で気づく



ノーベル物理学賞受賞「iPS細胞」ってそんなにすごいの？

先日研修会でiPS細胞についての講演を聞いてきました。そこでその内容を紹
介したいと思います。

iPS細胞の正式名称は、「人工多能性幹細胞」と言います。人間の体は1個の
受精卵が約10カ月の間に分裂を繰り返し、様々な細胞へと変化することで形づく
られています。最初の受精卵は人間のどの細胞にもなることができます。しかし、
この能力は体が作られる中で次第に失われ、体のほとんどの細胞は他の細胞へと変
化することはありません。

しかし、万能性が失われた細胞に4つの遺伝子を組み込むことで（山中教授はこの
4つの遺伝子を発見しました。）あたかも最初の受精卵の細胞のように様々な細胞
へと変化し、しかもその能力を失うことなく細胞を分裂させ増やし続けることがで
きるようになったのがiPS細胞というわけです。

人の細胞を取って4つの遺伝子を組み込むと、万能細胞に変化するしくみです。
このiPS細胞を使つての再生医療の研究は、眼（網膜・角膜）、神経（脊髄損傷）、
心筋（心不全）などを中心に進められています。そして再生医療だけでなく、原因
不明の病気の発症メカニズムや有効治療法のない難病の患者からiPS細胞を作
り出し、病気を培養皿の上で再現し、研究していくことにも有効なのだそうです。

交通事故で脊髄が損傷し半身不随の人が歩けるようになったり、失明した人の眼
が見えるようになったり、…iPS細胞によって多くの人を助けられるようになり
そうです。「やっぱりiPS細胞ってすごい！」そんなふうに感じた講演会でした。

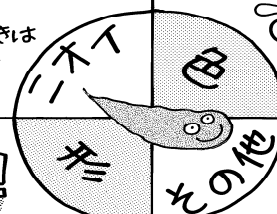
「便」は、からだからの「お便り」



臭い・汚い、嫌わないで!

うんちで健康CHECK!

うんちはその二オイ・色・形で過去数日間のあなたの健康状態・生活状況を教えてくれるおなかからのラブレター♡ 流す前にCHECK!!

あまりにおわらない 臭いにならない二オイなら…◎K! 理想的!  うんち とてもクサイ! 臭臭! 腸の調子が悪いときは とてもにおううんちになります…!	黄褐色・茶褐色・黄土色…なら健康!! 黄色・緑色 → 野菜の取りすぎ!? こげ茶・黒 → 肉類の取りすぎ!?  赤い血が混じるときや 灰色・白っぽいときは 病気の心配があるので 受診しましょう。 Come On!!
バナナのような 形がGood! わちかち・コロコロ → 水分不足、 肉類・塩分の取りすぎ!? ゆるゆる → 甘いもの・果物・水分の取りすぎ!? びちびち 水のように → 感染症の疑い 栄養失調!? 受診しよう!	量は100～250g。 バナナ1～2本分が健康的! べったり うんち → 食事が洋食に かたよっていませんか? 下痢と便秘を くりかえす…! → ストレスが たまっていますか? 