

ほけんだより 10月

2018年 第7号 大阪府立西淀川高等学校 保健室



暑さもやわらぎ、すっかり秋らしくなりましたね。しかし、朝・夕は冷えることもあり気温差で体調を崩しやすい季節です。暑いとき、寒いときの両方の対応ができるよう、ブレザーやカッターの下に着るシャツなどで調節してください。文化祭まであと少しです。体調を整え元気に文化祭当日を迎えましょう。

10月10日は目の愛護デー



みなさん なみだの役割り を知っていますか??

もともと、目の表面は涙によっておおわれていて、まばたきをするたびに新しい涙が出てきます。なぜ常に涙でおおわれているのかというと、涙には目の表面を乾かさないようにする役目があるからです。

最近よく耳にする「ドライアイ」とは、涙の量が減少して目の表面が乾いてしまう症状です。涙はこの他にも角膜に酸素や栄養を運んだり、目に入ったゴミを洗い流したり、細菌を殺菌する役目も果たしています。

◆なみだの役割り



コンタクトレンズ を正しく使用しよう!



コンタクトレンズを使用する時は、薬事法^{やくじほう}で必ず医師の診断と検査を受けなければならないことになっています。定期的に検査を受けて目の状態を確認することはとても重要です。

不十分なレンズのケア、決められた使用の日数を守らないと「アcantアメーバ角膜炎」という感染症になる可能性があります。この感染症は、視力の低下や最悪の場合は失明する恐れもあります。

カラーコンタクトレンズを使用している人もいると思いますが安全でないものを使用したために眼球が傷ついたなどのトラブルの報告もあります。必ず眼科を受診し、購入したものを使用しましょう。

「キシリトール」の効果について

キシリトールとは、トウモロコシやシラカバの樹皮から作られる天然の甘味料です。キシリトール配合の食品として、ガムやあめなどをお店でよく見かけますね。キシリトールの効果を知り、上手く活用して強く健康な歯をつくりましょう!



歯科校医 渡部 祐一先生にお聞きしました



〈キシリトールの効果とは〉

歯の再石灰化を促進し むし歯になりにくい強い歯質をつくる!

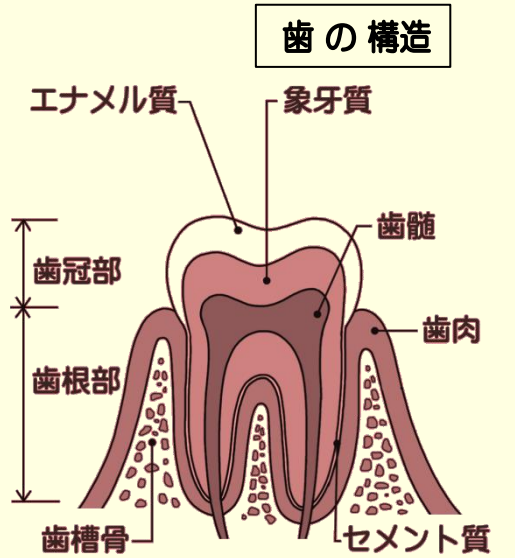
わかりやすく言うと

歯の表面のエナメル質がとけ出したものを元に戻す働きをします。歯の表面がとけてしまう事でむし歯になります。

だ液(つば)がたくさん出ることで、酸性になった口の中の環境を中性に戻します。中性になることでむし歯菌の活動おさえます。

★最後に

食べるタイミングは食後がベスト!
あくまでもキシリトールは補助的な役割りです。
毎日の歯みがき、定期健診とあわせて健康な歯をつくりましょう。



歯科校医 渡部 祐一先生に相談してみませんか?

4月に行った歯科検診から半年経ちましたが、その後のみなさんの歯の調子はどうですか? 虫歯かな? 歯や歯ぐきが痛い...など口の中の疑問や質問のある人はぜひ相談しに来てください。

相談のある人は、事前に保健室まで言いに来てください。

日時: 11月7日(水) 昼休み 12:30~
場所: 保健室

