

# ほけんだより



令和5年5月30日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 No.3



梅雨の花と言えば、紫陽花(あじさい)を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。気温も上がり、ジメジメとした日が続くこの時期は、食中毒菌の繁殖が活発になります。食中毒にならないように気を付けられる事は何でしょうか？

## 食中毒とは

その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。  
食中毒を防ぐためには・・・

### ▶ 細菌を食べ物に「付けない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

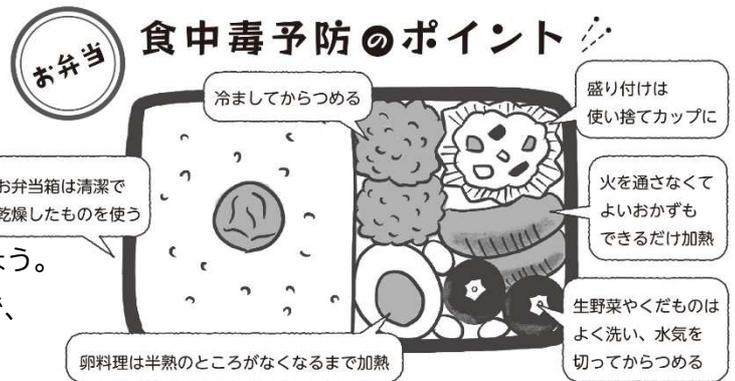
- ・手に付着した食中毒菌を手洗いで落とす
- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

### ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

### ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉料理は中心までよく加熱することが大事です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



新型コロナウイルス感染対策と食中毒対策に通じるものがあるね。加えて換気も忘れずに



飲み残しは細菌だらけ!?

ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～

残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは!

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

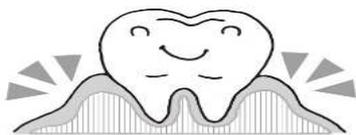


# 全身の健康は歯の健康から

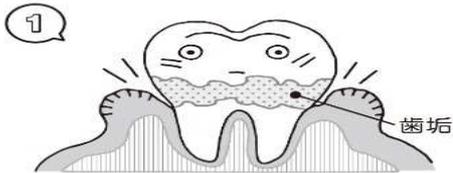
歯の健康・・・と聞いてイメージするのは虫歯予防・虫歯治療が一番に浮かぶかもしれませんが、実は**歯周病も虫歯と並んで歯を失う原因の2大疾患**とされています。

## 歯周病はこうやって進行する

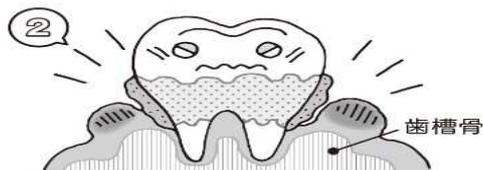
健康な歯と歯ぐき



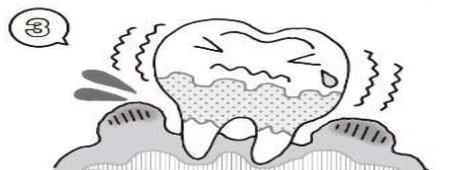
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ  
ていて弾力がある。



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と  
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯  
槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。  
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病菌が出す物質(酵素)が  
ウイルス感染(インフルエンザや  
新型コロナ等)を促進させる事  
が分かっている、日頃のケアは  
感染対策にも有効だよ!



歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。  
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取る事が何よりも大切です。

## 将来、歯が少ないと起こるリスク



### ・認知症になるリスク

噛むことで刺激される脳の部分は、「前頭前野」という領域。  
ここは思考や学習、計画立案など論理的な働きを担っています。  
噛む事ができないと脳に刺激が正しく噛めなくなることで  
前頭前野が弱り、認知症発生へとつながります



### ・姿勢が悪くなる

均等に歯を使って食事をする事が出来ず  
特定の歯と特定の噛み合わせで長期間  
食事をするので姿勢が悪くなってきます



### ・イライラして攻撃的になる

人はストレスを感じると唾液の分泌が減り、無  
意識に奥歯を噛みしめます。しかし奥歯がない  
噛みしめられません。いざというときに力が出な  
いうエリラックス効果が得られず、精神的余裕が  
なくなり攻撃的になります



### ・生活の質が低下する

笑顔を見せたり、美味しいものを食べたり、  
話したりするには歯は必要不可欠です

★**歯を大事にする事は、普段の何気ない幸せな日常生活を支える柱となります。**大人の歯は32本です  
(親知らずを抜くと28本)。「80歳まで自分の歯を20本以上保とう」という8020運動があり、人は20本以上の  
歯があれば咀嚼状況が良好という調査があります。**セルフケアと定期的な歯科受診で自分の歯を守りましょう!**