

保健だより 10月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和6年10月16日

秋晴れの空の青がとても気持ちいいですね。先週から、虫の音が急に静かになりましたが、皆さんは気付きましたか？これからは、一雨ごとに、朝晩の気温が低くなります。登校時と下校時の気温差が大きいので、服装で調節できるよう工夫してください。

見学旅行の準備は早めに！

3年生は見学旅行ですね。普段と異なる生活環境で、よりよい人間関係を築くなどの集団生活となります。次のことに注意して、安全で楽しく過ごしてください。

寒暖の差に対応できるような衣類を準備してください。

☆ 履き慣れた運動靴を ☆

見学旅行は、かなり歩きます。靴擦れ防止と足の疲れを予防するためにも、履き慣れた運動靴で行動するといいいでしょう。

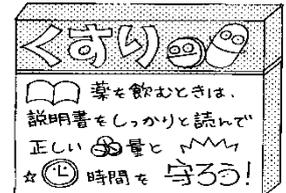
履き慣れた靴でも、靴擦れなどが心配な人は、絆創膏の準備を各自してください。



☆ 薬、準備してね ☆

普段使っている薬がある場合は、絶対忘れずに持って行ってください。また、自分の薬を他人に分け与えたり、他の人の薬を貰ったりすることは、絶対にやめてください。自分が飲んだり塗ったりできる薬でも、その薬でアレルギー反応を起こす人も世の中には多いということを、忘れないでください。アレルギー反応で最も重篤な場合、死に至ることもあります。

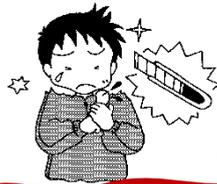
乗り物酔いをする人は、使用する分の酔い止め薬を、必ず用意してください。服用する際は、用法をよく読み、用量を守ってください。



☆ 血液の処理は自分自身で ☆

集団でいると、暑さのせいもあるのか、何故か鼻血を出す生徒がいます。血液は、血管に守られており、体内でもとても清潔なもの1つです。でも、感染性の病気を確実に媒介するものでもあります。

皆さんがこれから半世紀以上の人生を過ごす中で、いろいろな人に出会います。互いに病気をうつしたりうつされたりすることのないよう、自分の血液は自分で処理できるようにしてください。大人のマナーです！



☆ 食事はbuffet式中心です ☆

ホテルでの食事は、buffet式（セルフ式）です。食物アレルギーがある人は、十分に注意してください。食材について不安な場合は、先生に尋ねてください。そして何よりも、自分にどのような食物アレルギーがあるのか、自分でしっかりと把握していることが大切です。

また、友達が嫌がるのに嫌いなもの、食べられないものを、ふざけてあるいは無理に食べさせることは、絶対にしないでください。アレルギー反応を起こします。ショック状態になった場合、医療機関への搬送となります。最悪の場合、死につながります。

☆ 虫歯は治療しましたか？ 再検査等しましたか？ ☆

虫歯は、治療しましたか？ 春の歯科検診結果では、虫歯がある生徒が多数いました。宿泊研修では、医療機関が近くにありませんので、出発前に虫歯の治療を済ませておくと安心です。

また、健康診断で所見があった人、身体に不具合のある場合は、ぜひ、医療機関を受診してください。



☆ その他 ☆

- ◎ 健康保険証は、保護者の承諾を得て、当日持参してください。保険証は、とても大切なものですので、各自で責任を持って管理しましょう。
- ◎ 学校から救急薬品は持っていきません。自分で使う薬は、各自で準備しましょう。

災害時の口腔ケア

地震や大雪で被災地になる可能性がある北海道。被災経験がある人もいるかも知れません。歯と口のケアについて、災害の備えや避難生活での留意事項などの面からまとめた情報が、右のQRコードに記載されていますので、是非、読んでください。お風呂に入れなくても、せめて口の中は清潔を保ちたいです。



歯肉にできるフィステル（瘻孔）

虫歯が進行し、血管が通っている歯髄に細菌が侵入すると、しみたり、噛んだときの痛みなどが出てきます。この時、歯科では根管治療をします。歯科に行かず根管治療をしなかったり、治療が不十分だったりすると、細菌が歯槽骨の中で繁殖し、歯槽骨を突き破った膿は骨膜と骨の間に溜まり、歯茎が腫れます。炎症がさらに進むと、顔も腫れてきます。この時、歯茎の腫れた部分を切開すると、細菌が混じった黄色や黄緑の膿がどっと出てきます。このようにして骨から歯茎の表面に通路ができます。すると、膿は知らないうちに口の中へ排出されるようになるため、細菌の混じった膿を常時飲み込んだり、化膿臭のする口臭を周りにまき散らします。このようにしてできた膿の出入り口をフィステルといいます。

フィステルの治療には、①根管治療（神経を除去し、神経が入っていた根管という管の内部をきれいに清掃し、細菌が中で繁殖できないように内部に樹脂やセメントを詰める）②歯根端切除手術（歯根先端部分の病巣部分を外科的に切除し、細菌の感染源である根尖部分をセメントで封鎖する）③抜歯（歯根が折れていたり、歯根の壁に穴が開いていたりすると、抜歯を選択することが多い）があります。

また、フィステルと似た病気に、歯周膿瘍があります。進行した歯周病で、歯周ポケット内に膿が溜まって膿瘍ができた状態を言います。歯周ポケットを測る短針を入れると、入り口と膿瘍が繋がります。



フィステルは虫歯の進行により、歯髄が感染してできます。
歯周膿瘍は虫歯の有無にかかわらず、感染源から歯周ポケット内に起きます。

歯と眼は一生の宝

虫歯のない歯や、いい視力は憧れの的です。虫歯がない人は、毎日の食生活や歯磨き習慣を維持し、8020を目指しましょう。また、眼鏡不要の視力を持つあなた、スマホの使いすぎや暗いところでの作業を避け、眼にも時々休養を与えて、その視力を大切にしてください。