

保健だより



上遠野中 保健室

2021 6. 9 No.3

衣替えをして爽やかな装いになりました。衣替えは、なんと平安時代から続く、伝統ある習慣。衣服の素材や色を涼しげなものに変え、高温多湿の日本の夏を、少しでも涼しく過ごそうという工夫から生まれたものです。



天候が変わりやすいこの時期は、衣服を上手に調節し、体調を崩さないようにしましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

令和元年に中学1年生の永久歯を調べた結果、一人あたりのむし歯の数は、平均0.7本。※これは治療済みの歯、治療していないむし歯、抜けた歯を足した数
今から32年前のむし歯の平均は4.35本。ちなみに22年前は3.1本、12年前は1.54本と、むし歯はどんどん減っています。

下の表は、今年の歯科検診の結果です。

	1年	2年	3年	計
健康な歯・口の中の人	15	12	16	44 (55.1%)
むし歯がある人	4	3	3	10 (12.8%)
むし歯になりそうな歯がある人	4	8	7	19 (24.4%)
歯垢が残っている	6	5	1	12 (15.4%)
歯肉がはれたり赤黒くなったりしている	3	4	3	10 (12.8%)
治療完了 (6/8現在)	2	0	1	早めに治療をはじめましょう
R2の治療完了率				30 (58.8%)

昨年の健康な歯(口)の割合は37%でしたが、今年はグンと増え、上中の半数以上が健康な歯(口)の人でした。また、歯垢が残っている人も40%から15%と減っています。すばらしい!!
しかし、昼の歯みがきチェックをみると、まだ歯ブラシを持ってきていない人がいます。食後に歯みがきができるように準備しましょう。



そんなわけないですよ。

眠りには深い眠りと浅い眠りがあって、交互に繰り返されます。

深い眠り

脳は眠っているけれど、体はよく動きます。



浅い眠り

脳は活動していて夢を見ます。でも体は動かず力が抜けています。

かなしばりは「浅い眠り」の時に目が覚めた状態に近くなると起こります。脳は起きているのに体は動かしたくても動かせません。人が乗っかってきたり幽霊が見えるのは、体を動かさなくて不安になった脳が見せる夢のようなものとも言われます。



不規則な生活や睡眠不足で起こりやすいので、絶対なりたくない人は規則正しい生活を。