

# ほけんだより

歯と眼  
の健康号



NO. 3 令和4年 6月29日(水)

丸岡南中学校 保健室

歯科検診や視力検診の結果のおたよりは保護者の方に渡しましたか？病院での治療や処置が必要な人もいます。必ず渡してください。6月28日に梅雨明けが発表されました。6月中の梅雨明けは初だそうです。梅雨が明けたら夏本番！熱中症対策はあたりまえ！快適に楽しく過ごすためにこまめな水分補給と体調管理で暑い夏を迎えてください。

## R4 数字でみる歯科検診結果！



目指せ！  
治療率100%

夏休みが治療のチャンス！今のうちに予約を…



1年生  
12人

昨年度のむし歯の人数は20人でした。



2年生  
19人



3年生  
14人

昨年度のむし歯の人数は11人でした。

## あなたは10年後、どうなっていたいですか？

### 「健康」の後悔トップ20

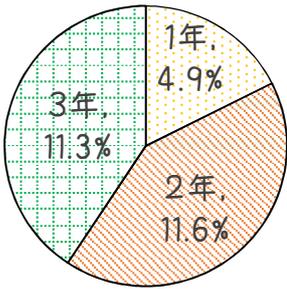
- 1 歯の定期検診を受ければよかった 283pt
- 2 スポーツなどで体を鍛えればよかった 244pt
- 3 日頃からよく歩けばよかった 234pt
- 4 腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった 210pt
- 5 間食を控えればよかった 167pt
- 6 髪の手入れをすればよかった 150pt
- 7 たばこをやめればよかった 122pt
- 8 ストレスの解消法を見つけておけばよかった 121pt
- 9 よく笑い、くよくよ悩まず過ごせばよかった 117pt
- 10 不規則な生活をしなければよかった 109pt
- 11 なんでも相談できる医師を見つけておけばよかった 107pt
- 12 バランスを考えて食事をすればよかった 103pt
- 13 早寝・早起きをすればよかった 89pt
- 14 肌の手入れをすればよかった 87pt
- 15 悩み事を相談できる相手を見つけておけばよかった 77pt
- 16 定期的に健康診断を受ければよかった 68pt
- 17 軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった 64pt
- 18 ボケ防止のためもっと脳を使えばよかった 63pt
- 19 眼の定期検診を受ければよかった 62pt
- 20 体にいいものを積極的に食べればよかった 58pt

この表は、人生の先輩方である55～74歳の男女1000人の「後悔していることトップ20」（gooリサーチとプレジデント編集部の共同調査より）です。第一位が歯についてです。これを知ってどうでしょう。歯の病気は虫歯ではありません。歯周病は歯が抜ける原因の第一位です。しかも歯周病の原因となる菌は、全身をめぐるインスリンの活動に障害を起こし、糖尿病の原因になることが最近わかってきました。

むし歯は一度治療して終わりではありません。治した部分からむし歯になる「二次むし歯」のリスクがとても高くなります。すでに治療している人は「もうだめだ」と思わなくて大丈夫！歯が痛くなくても歯科医に定期的に通うことで、なりたい自分に近づくことが可能です。あなたは将来はどうなっていたいですか？

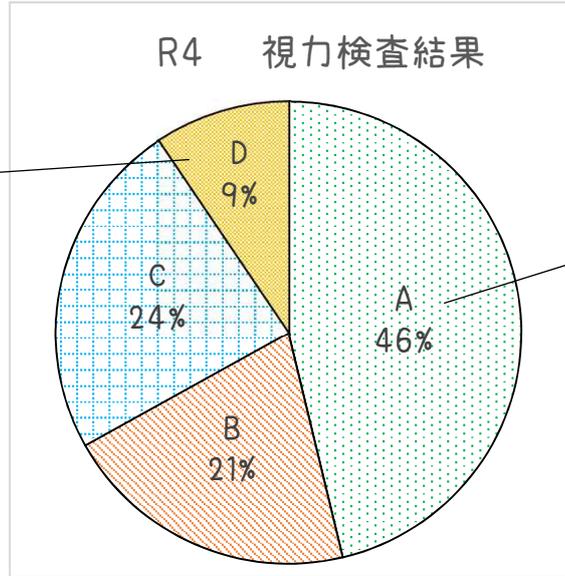
# R4 数字でみる視力検査結果！

裸眼視力D内訳

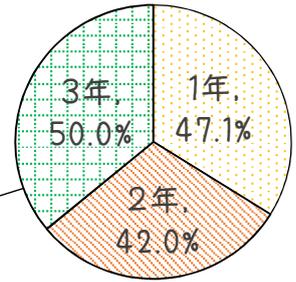


学年が上がると視力低下が進む。

R4 視力検査結果



裸眼視力A内訳



世界人口の約3割が近視。特にアジア圏の近視率上昇。2050年には世界人口の約5割が近視と予想される。

## COVID-19と近視の密な関係

2019～2020 近視急増！  
何が起きたかというところ…緊急事態宣言！



生活環境の変化！

- ・ 自宅で過ごす時間が増えた
- ・ PC、スマホ、タブレットなどスクリーンタイムが増えた
- ・ 屋外活動時間が減った。

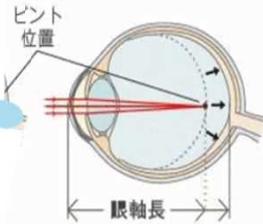
近視進行

近視リスク  
8倍

※スクリーンタイム4h/週

近視を甘く見るべからず！  
強度の近視は失明のリスク増！！

軸性近視



近視とは？

- 近視は2種類ある。
- ・ 眼球の長さが伸びる「軸性近視」
  - ・ 水晶体の調節機能が衰える「仮性近視」
- 眼球のすごいゆがみにより眼疾患につながり、失明のリスクが高くなる。

## We can STOP! 近視進行!

～未来は明るい～

屋外活動14h/週は近視進行リスクを0.2%倍に下げる!

バイオレット光(VL)により、近視抑制効果あり!

※太陽光に入っている光の一種

バランスのよい食事!

「クロセチン」が近視抑制に効果ありとか。

1日2時間以上



※最近の窓ガラスはUVカットがされているため、室内には恩恵を受けない。だから野外活動が必須。登下校や体育、部活動など合計してみて2時間、屋外活動していますか？