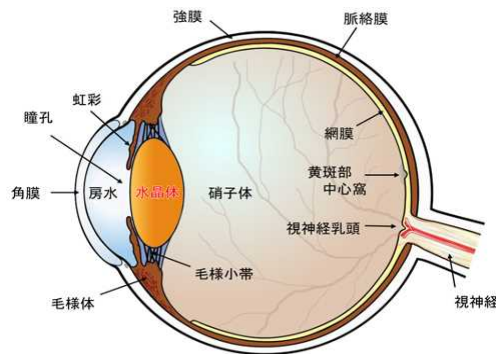


学校眼科医に、鳥商生の質問に答えていただきました



① 目を良くするためにはどうすれば良いですか？

◎「環境から生じてくる近視を改善予防させるには、適切な運動や睡眠が重要です。」

② 目がすごく疲れます。瞬きが多くなります。目を休ませる方法を教えてください。

◎「感覚器の目が過度に使われている状態を休ませるために、適度な運動も大切です。運動により循環器、呼吸器等の機能が高まると二次的に感覚器（目）への血流も良くなり、目のコンディションの改善につながります。」

③ 物を見る時、黒い点が数個見えますが心配ないですか？

◎「急性視力障害や急性視野障害を伴う場合は、眼科受診し、網膜剥離や網膜裂孔等の眼疾が無いことを確認してください。」

④ 本をたくさん読むと目が悪くなりますか？

◎「適度な睡眠や適度な運動を心がけていれば、本はいくら読んでも全くさしつかえありません。」

⑤ 色覚によってつけない職業を教えてください。

◎「航空機パイロット、海運操縦に関する仕事等です。心配な場合は、その都度、事業所に問い合わせる必要があります。」

⑥ 目が乾燥します。どうしたら良いですか？

◎「ドライアイの体質の人は、市販の人工涙液点眼を使用し目の乾燥を予防する方法があります。」

⑦ 目がよく充血します。どうしたら良いですか？

◎「軽い充血は心配ありませんが、重度の充血や眼瞼の腫脹を伴う場合は、眼科受診してください。」

⑧ コンタクトの左だけがずれます。コンタクトがずれないようにするにはどうしたら良いですか？

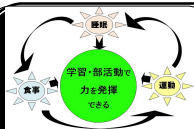
◎「アレルギー性結膜炎の症状があることによる場合が多いようです。日常生活に支障があれば眼科受診してください。」

⑨ なぜ「目ぼいた」はできるのですか？

◎「まつ毛の部分に隣接して油の分泌腺（マイボーム腺）があります。油の分泌腺の炎症によるものです。」

⑩ 1day コンタクトを使用していますが、半日位で目がゴロゴロして見えにくくなります。

◎「コンタクトは目にとって異物を入れていることになります。コンタクトに蛋白や油脂等の汚れが付着してくると異物感が生じてきます。異物感の程度が強い場合は、コンタクト使用を休止してメガネ使用も必要かと思います。」



平成 29 年度 健康教育 LHR を実施

テーマ：健康は健口から ～口腔内の健康と生活リズムの関係～

9月21日（木）、生徒保健委員の司会進行により、全校生徒対象に大体育館で、本校の学校歯科医師伊奈垣学（いながき まなぶ）先生に、口腔内の健康について講演をしていただきました。むし歯と歯周病を放置すると、後々全身病（糖尿病・脳梗塞・心筋梗塞など）の発症に、深く関わってくることや、歯周病は歯肉炎から始まること、正しい歯磨き方法等々、最新知識を盛り込みながら話をいただきました。口腔内の健康と日常生活リズムの関係性についてすぐ役立つ話を聞くことができました。

伊奈垣先生は、鳥取県立歯科衛生専門学校で学生に教えておられ、様々な場所でも講演会をしておられます。

アンケート調査によると、今回話を聞いて口腔内の健康について「理解できた 65.3%」「だいたい理解できた 34.1%」で、両方合わせと 99.4%の生徒が理解できたと答えていました。

生徒の感想

○口腔内の健康が体の健康につながっていることを初めて知った。口臭の最も多い原因は、「舌苔」と呼ばれる「舌の汚れ」だと知った。柔らかい毛を使用した舌ブラシや、舌専用ブラシを使って舌もやさしく磨きたいと思う。（1年生）

○伊奈垣先生の話し方が面白く聞いていて楽しかった。健康は健口からの意味がよくわかった。今日の健康教育 LHR はとても役立つものでこれからの生活に生かしたい。（2年生）

○歯の健康は全身の内臓器官に影響してくることを知り、びっくりした。歯並びが悪い人は、歯ブラシだけでなくデンタルクロスや糸を使って歯垢を除去することが大切だと感じた。

歯ブラシは1ヶ月に1回交換が目安だと知った。（2年生）

○最初なぜ口腔内の健康が体の健康に結びつくのか分からなかった。しかし伊奈垣先生の話を聞き、考えが180度変わった。生涯健康に生きていきたいと思うので、今日の話を参考に歯を大切に歯磨きをしたいと思う。（2年生）

○生活リズムも歯の健康に関係しているとは知らなかった。

今日の講演を聞いて、もう一度生活リズムや歯の磨き方などを見直し、健康な歯になれるようにしたい。（3年生）

○歯磨きは毎日しているが、前歯の裏側まで磨けていないと気が付くことができた。正しい歯磨きで健康でいようと思った。将来子どもができたなら、正しい歯の磨き方を教えたいと思う。歯のことは、あまりに身近過ぎてあまり考えたことがなかったが、今回色々知ることができて良かった。（3年生）

