

ほけんだより



2021年11月1日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 7

11月号

まだ11月に入ったばかりですが、一瞬にして冬のような寒さがやってきました。2年生は延期になってしまった宿泊学習がようやく来週に迫っています。暖かい恰好をして病気に負けないように寒い冬を乗り切りましょう。

11月8日はいい歯の日！

1学期の歯科検診では、奥歯に虫歯もしくは虫歯になりかけの歯がある人が何人かいました。特に奥歯は歯ブラシが届きにくく磨きにくいところですが、噛む・話すなどの大事な役割があります。

むし歯の進み方

- ①口の中にいるミュータンス菌という菌が糖質から、歯にくっつくためのネバネバを作ります。
- ②菌や食べ物のカスが歯の表面や隙間に付着して歯垢になります。
- ③歯垢の中の細菌が増えて、糖質から酸を作り出します。
- ④この酸が歯の表面を溶かしてポロポロにしてしまいます。



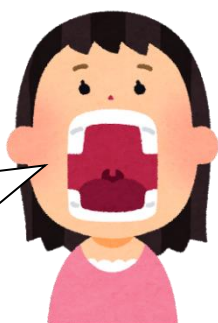
磨き残しの多い、**奥歯の溝・歯と歯の間・歯と歯ぐきの境目**を重点的に磨いて、むし歯を作らせない口内環境を目指しましょう。

歯を失う理由として**歯周病・むし歯**がほとんどですが、その次に**破折**（歯が折れてしまうこと）が多いです。歯周病・むし歯は歯磨きで防ぐことができますが、破折は怪我や歯ぎしり、食いしばりなどが原因で失ってしまうことがあります。

特に歯ぎしりや食いしばりは無意識のうちにしていることが多く、上の歯と下の歯の隙間は通常、1~3mm程度あいています。歯ぎしりや食いしばりは、ストレスやかみ合わせの悪さが原因で起こることが多いです。食いしばりによって顎の痛みや歯の削れだけでなく、頭痛や肩こりなどの全身に不調が起きる原因になります。

予防として歯医者でマウスピースを作ってもらうのもひとつですが、まずは自分でできることをやってみましょう。

口を閉じた状態で上の歯と下の歯の間を少しあけよう！



上の歯と下の歯がぶつからないように意識する



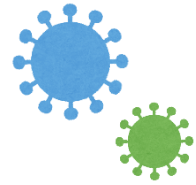
ほおづえをしない



肩や首まわりの筋肉をほぐす



咳エチケットを守ろう！！



例年であれば、インフルエンザが流行してくる時期です。昨年度はみなさんがしっかりと手洗い・うがい・マスク・消毒を実施したことでインフルエンザの流行はありませんでした。今年度も気を緩めずに感染症対策を行いましょう。

咳やくしゃみをするときの注意



ティッシュで
口と鼻をおさえる



マスクやティッシュがない場合
腕で口と鼻をおさえる



マスクを隙間のない
ように付ける



手でおさえずに咳やくしゃみをする、菌やウイルスが前方に4m~5m程度飛びます。飛んだ菌やウイルスを周りの人が吸い込んでしまうことで病気をうつしてしまいます。マスクをしていない場合は、必ずティッシュや腕でおさえましょう。

手のひらでおさえる事は、手のひらについた菌やウイルスがドアノブなどの手に触れる部分を介して周りの人にウイルスや菌をうつしてしまう原因になります。

もしも手でおさえてしまったら必ず手を洗いましょう。



1年生対象 歯科指導



本校の学校医である北川先生と歯科衛生士の方に歯科指導をしていただく予定です。

日時は明日、11月2日（火）の6限です。この機会に自分の歯の磨き方を振り返ってみましょう。お話のあとに、質問をする時間があるので歯の磨き方で気になることやお話の中で疑問に思ったことを質問してみましょう😊！

