

11月 保健だより

総和南中 保健室 2023. 11. 1

朝晩、少しずつ寒くなってきました。11月はまだ身体が寒さに慣れず、かぜをひきやすい時期でもあります。衣服の調節や、汗の対策にも気を配って、元気に乗り切りましょう。これからまだまだ寒くなってきます。身体に抵抗力をつけるためにも、バランスのよい食事をしっかり摂ることが大切です。

11月8日は「いい歯の日」

今年度の歯科健診結果

	1年		2年		3年	
う歯のない者	94人	75.8%	98人	79.7%	97人	70.8%
処置完了者	13人	10.5%	9人	7.3%	14人	10.2%
未処置者	17人	13.7%	16人	13.0%	26人	19.0%

今年度のう歯（むし歯）罹患率は、学校全体で24.7%でした。昨年と比較すると、2.5%減少しました。とても素晴らしいですね。全身の健康は歯から！生涯を通して、歯・口の健康を保っていきましょう。

むし歯は、自然に治ることはありません。まだ受診が済んでいない人は、早めに受診してください。

あなたはきちんとみがけてる？

日本人の約95.0%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86.0%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

理想的な歯ブラシ

ブラシの先端が極細になっている歯ブラシは、歯周ポケットにたまった歯こうを取り除きやすい。

歯みがき剤の量

歯みがき剤は少量つける。また、フッ素入り歯みがき剤は、むし歯予防になる。

歯ブラシの動かし方

歯と歯ぐきの間にブラシを立て、左右に細かく動かす。

歯みがきのタイミング

朝起きた直後・食後・寝る前にみがくのが理想的。

こまめに歯みがきをしよう！

歯に付着している白っぽいカス状のものを「歯こう」といい、むし歯や歯周病の原因になります。毎日歯をみがいて、歯こうを取り除きましょう。

歯こうがたまりやすいのはココ！

歯こうは放っておくと歯石になります。歯こうがたまりやすいところをしっかりと磨きましょう。

- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯の間
- 前歯の裏
- 奥歯の後ろ
- 奥歯の溝

インフルエンザに注意！！

インフルエンザの出席停止期間「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

※発症日（発熱した日）を0日目、翌日を1日目と数えます

例えば、発症後2日目に解熱した場合

学校保健法によって定められています

例えば、発症後4日目に解熱した場合

解熱してもウイルスが残っているおそれがあるため