

保健だより 11月



令和4年11月4日
練馬区立旭丘中学校
保健室

感染症に負けない体を！

新型コロナウイルス感染症の流行が現在も続いています。また、インフルエンザとの同時流行の可能性もあります。手洗い、マスクの着用、規則正しい生活習慣（食事・睡眠・運動）など自分にできることから感染症予防に力を入れていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」！

4月の健康診断で、むし歯や歯肉炎の心配がある生徒には、受診のお知らせを配布しました。多くの家庭では、受診済のお知らせをいただいておりますが、まだ受診が済んでいないという人は、今年のうちきちんと受診をしましょう。健康診断はスクリーニングのため、実際に受診をすると「むし歯はありません」と言われることもあります。きちんと病院で確認をしてもらうことが大切です。

◆みがき残していませんか？ここは**要注意!**



むし歯じゃないのに痛い？

冷たいものを飲んだり、食べたりして口の中がしみる状態、歯ブラシが当たると、ピリッとした痛みが走る状態のことを「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなどです。対処法として、知覚過敏用歯みがき剤の使用も有効とされていますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患がある可能性もあります。まずは、歯医者を受診してきちんと診断を受けることが大切です。

時間が決まっていた「おやつ」

午後3時頃に食べるお菓子を「おやつ」といいます。これは、江戸時代に今の午後2時～4時にあたる「やつどき」に大人が食べていた軽い食事がもとになっています。やつどきの時間が決まっていたように、おやつは時間を決めて食べるのが大切です。口の中に糖質（ミュータンス菌が酸を作るもと）がある時間が長いと、ミュータンス菌は酸で歯を溶かし続け、むし歯を作ります。時間を決めておやつを食べ、最後はきちんと歯みがきも忘れずにしましょう。