

ほけん だよ!

令和5年10月5日(木)
練馬区立関中学校
保健室

今月から、16日の合唱コンクールに向けての練習が本格化しています。子ども達の歌声が聴こえると保健室の中も明るくなります。本番が楽しみです。

感染症の流行状況ですが、引き続き注意が必要な状況が続いております。お子様が体調不良の際にはご家庭で休養をとり、必要に応じて医療機関へご相談ください。



16日の合唱コンクールに参加中に体調不良になり、早退が必要と判断された時には、【学校携帯電話(080-7798-3428/080-7798-3481)】から電話連絡を行いますので、ご承知おきください。

感染予防と口腔ケア



デンタルフロスを使用しましょう!

日本歯科医師会のHP【[新型コロナウイルス感染症について | 日本歯科医師会 \(jda.or.jp\)](https://www.jda.or.jp)】では、日頃からの口腔ケア(治療と予防)がインフルエンザの感染予防につながると説明されています。(新型コロナウイルスに関しては現在、検証中です)なぜ、感染予防になるかと言うと、口の中にある細菌が出すタンパク分解酵素がウイルス感染を促進するからです。特に歯周病菌は強いタンパク分解酵素を持つため、歯周病の治療や予防は感染予防にとっても重要な意味をもちます。

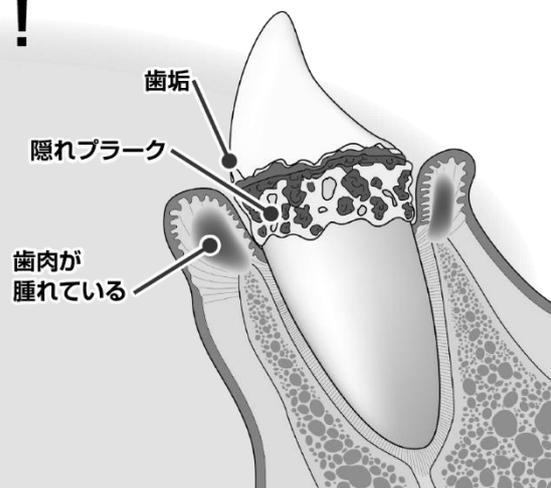
学校で行う定期健康診断の他に、年に数回、かかりつけの歯科医院での検診を受けることが口腔ケアにとって有効な手段となります。2年生は、10月19日(木)に秋の歯科検診を学校で実施します。治療のおすすめをもらった人は早めに受診をしましょう。

歯肉炎に気をつけよう!

歯肉が歯についた歯垢に接していると、歯垢の中の菌(歯周病菌)がつくる酵素や毒素で炎症を起こし、それを治そうと血管が増え、歯肉の色がピンク色からこい赤色になります。また細かい血管が増えることで、歯肉を押すとすぐに出血しやすくなります。

これが歯肉炎の状態です。

この状態を放っておくと、どんどん炎症が広がり、やがて歯を支えている歯槽骨まで溶かす歯周病へと発展し、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。



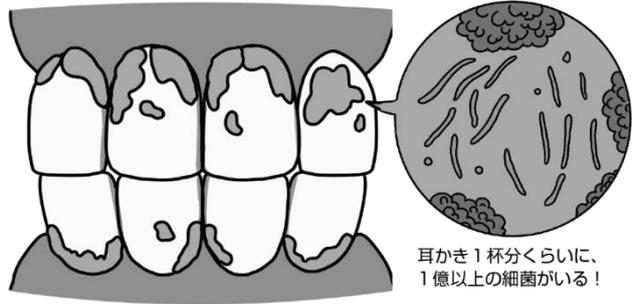
裏面につづきます。

歯垢のできやすいところはココ!



歯垢ってなに?

歯に付いた、みがき残しに口の中の細菌がすみつき、繁殖したものです。歯垢1ミリグラムに1億以上の細菌がいる「細菌の塊」なので、放っておくとむし歯や歯肉炎を引き起こします。



歯肉炎やむし歯を予防するには

むし歯も歯肉炎も何もしないで自然に治ることは絶対にありませんが、初期の段階のうちに、ていねいな歯みがきをすることで元に戻すことができます。

また、その他にも、日常生活から次のことを意識してすごしましょう。

食後のていねいな歯みがき
(とくに夜寝る前)

鏡やフロス、舌でのチェック



おやつは時間と量を決めて

だらだら食べはむし歯のもと



食べるときはよくかんで

かんで、だ液をたくさん出そう



出典:心のからだの健康(2023.5)、健学社