

6月のほげんだより

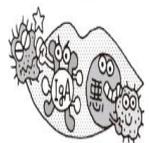
R4.6.8
附属中学校
保健だより
第3号

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。



現在、疾病の予防と健康寿命の延伸に向け歯科健診の機会を拡大し、生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）の導入について検討されています。代表的な口腔の疾患であるむし歯や歯周病が全身疾患と関連していることが報告されていて、口腔の健康状態の維持はとても大切です。口腔の健康の維持のためには…歯磨きがとても重要です。現在行っている歯科健診の結果を順次返却しますので歯科医院へ受診する必要がある方は受診し治療を行いましょ。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

意外に重要

歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。**



はみ出してない？

意外に重要な

のが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



1カ月も経た

力、入りすぎてない？ ないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

新型コロナウイルス対策と熱中症予防

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなのでエアコンの設定温度を下げるなどの調整を行っていきましょう。



○水泳の授業が始まるに当たり、健康上、気になることがある方は、事前に学級担任にご相談ください。
○健康診断の結果については、検尿は全員、内科検診・眼科検診・耳鼻咽喉科検診・心臓検診は必要のある方にプリントを配布します。