

ほけんだより



令和5年11月7日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

せきエチケット ～続けていますか？

「せきエチケット」は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、かぜ等の「感染症」にかかったり、その疑いがある時、お互いにうつさないようにするためのマナーです。

鼻と口をおおう

せきやくしゃみがでそうになった時は、ティッシュやハンカチで鼻や口をおおいます。



とっさの時はそで」でカバー

急なせきやくしゃみはできるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおった時には、すぐに石けんでよく洗いましょう。

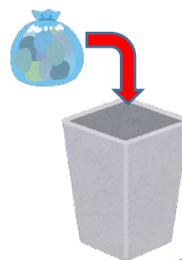


マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水やだ液）はせきやくしゃみとともに飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。



鼻水をとったティッシュはそのままゴミ箱に捨てないでください。捨てる時は、必ず、ビニール袋に入れ、口をきちんとしばってから捨ててください。



「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



☆ 食べかすを落とします



☆ 歯を溶かす酸を中和します



☆ 粘膜を保護します



☆ 口臭を予防します