

12月 ほけんだより



令和5年12月4日

湯前中学校 保健室

岡村 ゆう

～今年度2回目の歯科検診結果お知らせ～

11月21日、今年度2回目の歯科検診を行いました。

歯科検診終了後、学校歯科医の山崎先生より、「プラーク（歯垢）が大量に付着している生徒が数名見られた」ということを伺いました。自分ではみがいてるつもりでも、実は、みがけていない人がたくさんいるということです。さらに、6月検診同様、「口腔状態がかなり心配な生徒や歯肉炎のひどい生徒が数名いる」とも話されました。歯肉炎の予防は歯みがきです。こまめに丁寧なブラッシングを目指しましょう。

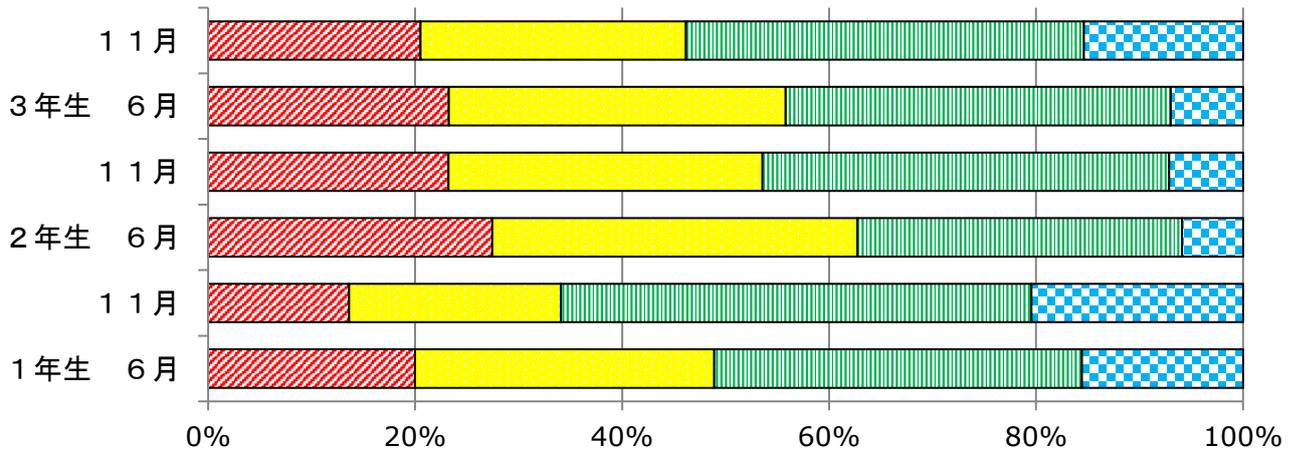
一度むし歯になってしまうと、自然に治ることはありません。むし歯や歯周疾患にならないよう、日常の予防と定期受診、早期受診（治療）を心がけましょう。

※1日1回も歯みがきをしない人がいるようです。必ず2回以上は磨くようにしましょう。特に夜はていねいに！

★むし歯保有率（学年別 6月と11月の比較）

🌟治療済の歯を持つ生徒が増加……。歯の健康にも意識が高まっている。

学年別のむし歯の保有率



■ 治療が必要な歯を持つ人 ■ むし歯になりそうな歯を持つ人 ■ 治療が済んでいる歯を持つ人 ■ むし歯がない人

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



感染症予防

の基本:

手洗い

泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などほかにも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防にかかせないものが「手洗い」です。毎日しっかり続けていますか? 洗い方をもう一度見直しましょう。

①水道からの流水で
手を洗い流す



⑥親指をもう一方の
手でねじるように洗う



②石けん(ハンドソープ)を
よく泡立てる



⑦指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



③両方の手の平を
合わせて
よくこする



⑧手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



④一方の手の甲を
反対の手で
よくこする



⑨流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



⑤両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルや
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたい衣服でふいたいすると、また手が汚れてしまうので要注意!

のどの乾燥対策アレコレ

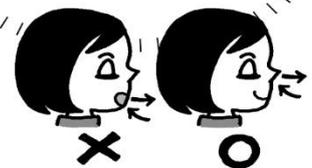
部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)

