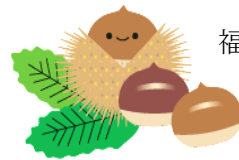


保健だより 11月



平成27年11月5日
福島市立飯野中学校
保健室

歯と口の健康を見直してみよう！

「8020運動」という言葉を知っていますか？日本医師会
は、厚生労働省とともに「80歳になっても自分の歯を20本
保とう」という8020運動を積極的に推進しています。「いい
歯の日」はその8020運動推進の一環であり、1993年(平成
5年)に制定されました。



思春期特有の歯肉炎



歯肉炎は、歯の表面につく「歯垢(しこう)」が原因で起こります。歯垢は細菌のかたまりです。食べかすではなく、もともと口の中にすみついている細菌が増えたものです。

思春期はホルモンの不調や生活の変化により歯肉炎が起きやすい時期です。特に女子は、ホルモンのバランスで歯肉が腫れやすくなることもあります。「思春期関連歯肉炎」と呼ばれますが、直接の原因は歯垢なので、適切なブラッシングで改善できます。

歯肉炎を改善させるためには、過剰な糖分(特にショ糖)の摂取を控えること、上手に歯ブラシで歯垢を取り除くことが大事なポイントになります。

歯みがきと食事の仕方が「歯肉炎」の予防・改善のポイント

歯肉が赤い、丸みをおびてキュッと引き締まっていない、歯みがきの際に出血する…こんな症状がある人は「歯みがき」と「食事の仕方」を見直してみましょう。

歯みがきを見直そう

× 洗口液ですすぐだけでは歯垢は取れません。



洗口液だけで済ませ
てはいませんか？



表面の歯垢を取ることで
十分効果があるよ！

軽い力で小刻みにみがこう

○ 歯ブラシの毛先を奥まで行き届かせて磨くことで、歯垢は落ちます。



食事の仕方を見直そう

× ずっとお菓子を食べていると歯垢はどんどんたまります。



細菌の栄養源は「糖分」。つまり…甘〜い物！



食べるタイミングを一工夫！

お菓子のダラダラ食べは「×」

○ 甘い物は食事の後に、デザートとして食べるのが、歯にとっては一番いい食べ方です。



「換気」ってとっても大切です！



11月9日は「いい空気」

にちなみ…「換気の日」です！

11月に入ると、ストーブの使用が始まります。教室を閉めきった状態にしていると、二酸化炭素の濃度が高まり、頭痛や吐き気、集中力の低下につながります。保健室利用の理由も冬場は換気が不十分なことが原因と思われる、頭痛や気分不良等が多くなります。休み時間には必ず換気を行うようにしましょう。

新鮮な空気で心も体もリフレッシュ！！

換気を効果的に行うPOINT！

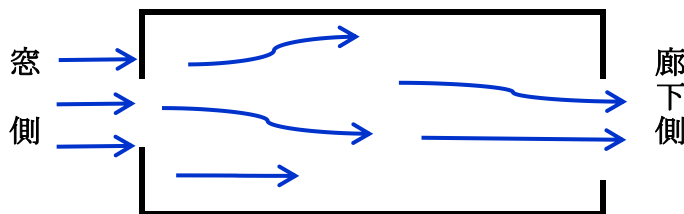
- ① 南側と北側のように対角線にある窓を開け、外からの新しい空気の入り口と、教室の汚れた空気の出口をつくり、効率的に空気が流れるようにする。
- ② 休み時間は窓を全開にする。



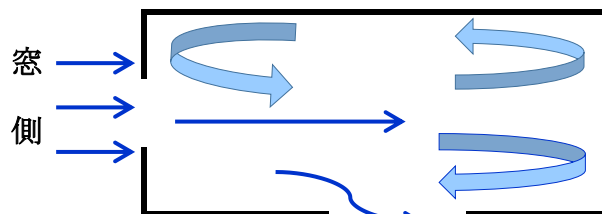
休み時間は5分間、窓側と廊下側の両方の窓を開け、空気の入り口と出口をつくらう



◎ 最も有効



○ 有効



☆☆☆ きれいな空気はカゼやインフルエンザ予防にも効果的です。寒さに負けず、換気しようね！☆☆☆

インフルエンザの 予防接種について

*参考:デンカ生研株式会社「インフルエンザの話」

Q1: 今年のワクチンは何がちがうの？



昨年までのインフルエンザワクチンは、A型2株・B型1株を含む3価のワクチンでした。2015年より、インフルエンザワクチンはA型2株、B型2株を含む4価のワクチンになりました。一回の摂取で有効なため経済的・身体的負担が最小限になるというメリットがあります。



Q2: いつ接種したらいいの？



インフルエンザが流行し始めるのは、12月中旬以降です。ワクチンを接種してから効果が出るまで約2週間ほどかかるので、12月頃までに接種を終えるのが理想的です。



Q3: 接種する前の注意点は？



37.5℃以上の発熱があるときは、接種を避けましょう。また、予防接種によりアナフィラキシーショックを呈したことがある人は、接種前に医師に相談しましょう。

Q4: ワクチンを接種した後の注意点は？



予防接種を受けた後30分は、接種医療機関で待機するか、医師とすぐに連絡を取れるようにしておきましょう。また、接種部位に異常や体調に変化があった場合は、すみやかに医師の診察を受けましょう。



1. 接種部位を清潔に保ちましょう。
2. 予防接種当日は入浴してかまいません。
3. 接種後24時間は、体調が変化するおそれがあるので、過剰な運動は控えるようにしましょう。