

# ほけんだより

家の人にも  
見せましょう



## 11月

2020. 11. 2 津田中学校保健室

朝晩寒さを感じる季節となりました。疲れが出ている人も増えてきています。引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん・運動」などの規則正しい生活を続け、体調を整えていきましょう。

気温が下がり、ウイルスが活動しやすい季節にもなります。感染症予防には、基本を徹底することが大切です。これまで通り3密（密閉・密集・密接）をさけ、マスク着用・ソーシャルディスタンス・手洗い・消毒などの基本対策を続けていきましょう。

## ○11月8日はいい歯の日！



### 「歯みがき」はむし歯を予防するだけではありません!!



#### \* 歯みがきによってどうなる？

- 歯垢（むし歯菌のうち）やむし歯菌がへる ⇒ むし歯にならない／口がにおわない
- だ液がたくさんでる ⇒ むし歯になりにくい／歯を強くする／発音がスムーズになる
- 口の中がきれいになる ⇒ かぜやコロナウイルス・インフルエンザの予防になる

#### \* 歯みがき粉 を使うとさらに!!

- ①歯垢が落ちやすい (1ヶ所30回みがいた時の除去率が56.9%から78.4%へアップ!)
- ②歯垢がつきにくい (24時間後の歯垢のつく量が3分の1以下に!)
- ③口がにおわない (ミント配合をつかうとさらにすっきり!)
- ④歯石の予防 (歯石は、だ液の中のカルシウムなどがかたまってきた固いもので、歯ぐきの腫れや出血を引きおこします。)
- ⑤歯を白くする (歯についてのステインを落とします!)

### 歯みがきの良いところを知って、ていねいに歯をみがきましょう!

#### 上手な歯みがきのポイント!

1. 順番を決めてみがく(みがき残しをしにくい)
2. 1カ所20回みがく(歯垢は20回以上こすらないと落ちない)
3. 鏡をみながらみがく(歯を見ながらみがくことでピカピカに)
4. フッ素入り歯みがき粉をつかい、うがいも1回にする(フッ素で歯を守る)
5. フロスをつかう(歯ブラシだけでは、6割しか落ちていない)

11日に  
歯をきれいにする方法  
を詳しく説明します。



#### お知らせ

## ○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう!

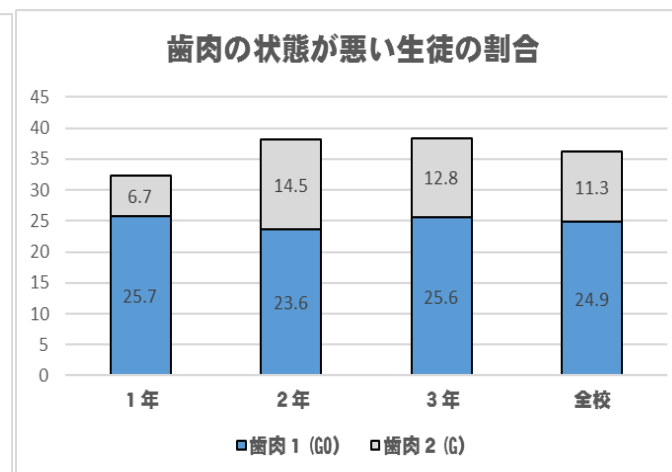
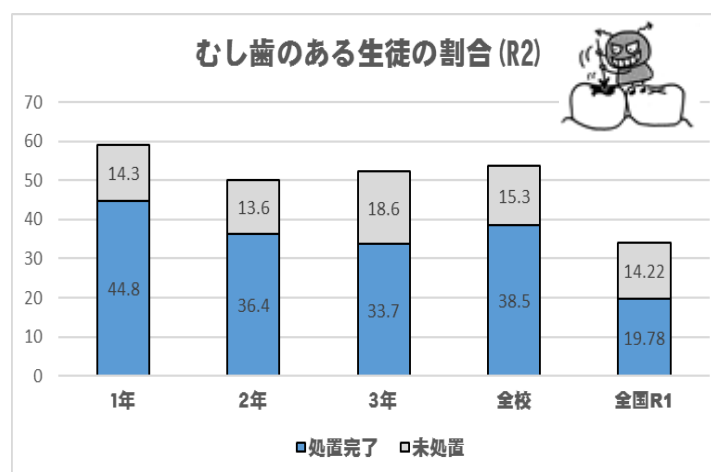
11日~17日

今年度の歯科健診の結果、津田中学校では、むし歯のある生徒の割合が全国平均よりも高く、歯肉の状態が悪いと診断される生徒も多くいることがわかりました。(下記のグラフ参照)

そのため、11月の健康力アップ作戦では、11日の集会で「ていねいな歯みがきの仕方」の説明を受け、その夜から歯みがきの目標に家庭で取り組んでもらいたいと思います。11日(水)~17日(火)の7日間、土日も含めて「ていねいな歯みがき」に取り組み、健康力をアップさせましょう。

### 11月の目標 「1日の終わりに、ていねいに歯みがきをする」をめざそう!

#### 津田中 歯科健康診断結果 (8月6日実施)



#### むし歯罹患率...処置完了歯または未処置歯がある人

- 津田中のむし歯罹患率は、53.8%(全国より約20%高い)
- 2・3年までに生えそろう第2大臼歯(前から7番目)にむし歯やむし歯になりかけの歯が見られる。
- むし歯になりかけの歯は、学年が上がるにつれて増加している。

むし歯のある人は早めに治療するとともに、それ以外の人も歯みがきをていねいにして一生使う歯を守っていくことが大切!

#### 歯肉1...ていねいにみがくとともに定期観察が必要な状態

#### 歯肉2...歯科医の診断が必要な歯肉の状態

- 歯みがきが不十分のため、歯肉に炎症をおこしている生徒が全校で36.2%いる。
- 診断が必要な状態の生徒は11%いる。

歯垢が落とせていないと歯肉が腫れるため、上記に該当する人は歯科医を受診する。それ以外の人も日頃から歯ぐきを観察し、正しいみがき方で歯垢を落とすことが大切!

#### ○インフルエンザワクチンの接種がはじまっています

人によって違いはありますが、インフルエンザのワクチンは効果があらわれるまでに約2週間程度かかり、約5ヶ月間効果が続くと考えられています。接種予定の人は早めに接種しましょう。

#### ○ノロウイルス感染症にも注意!

例年、感染性胃腸炎は、11月~3月に多く、12月をピークに流行します。一般のアルコール消毒では、ノロウイルスに効果がないので、トイレの後は石けんでしっかりと手を洗うことが大切です。嘔吐物・下痢便が服や物に付着したときは、「次亜塩素酸ナトリウム」(ハイターなど)で消毒しますので、大人を呼んでください。教室や部活で使用している「次亜塩素酸水」と違うものです。

