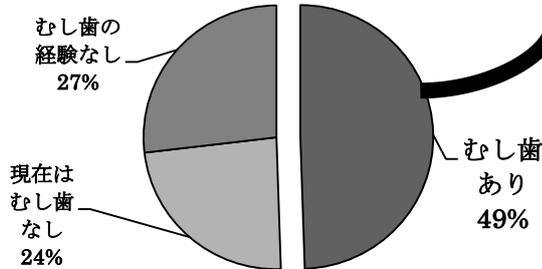


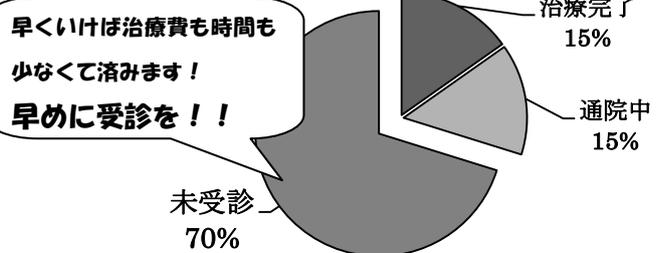
# 11月8日は「いい歯」の日



## 平成29年度 歯科検診結果



## 歯科医院受診状況 (9月末現在)



早くいけば治療費も時間も  
少なくて済みます！  
早めに受診を！！

今年度実施した歯科検診の結果によると、全校生徒の半分近い人にむし歯があります。また、所見のあった人へ歯科医院への受診状況を調査したところ、まだ受診していないという人が非常に多かったです。「みんなむし歯があるなら、まあいいか！」とは言っていない人が非常に多かったです。「みんなむし歯があるなら、まあいいか！」とは言っていない人が非常に多かったです。健康を維持するためにも、かけがえのない自分の歯を大切にしましょう！

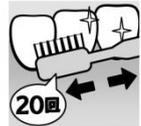
## 正しいブラッシング方法を確認して口腔内をより綺麗にしよう！

### ●みがき残しが多い部分

- 歯と歯ぐきの境目
- 歯の裏側
- 歯と歯の間
- 歯のみぞの部分

### ●ブラッシングのこつ

- ブラシはえんぴつもちで
- ブラシを直角に当てる
- 一か所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本～2本ずつみがく
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当ててみがく



## 歯を失う最大の原因は歯周病

歯周病は、歯と歯肉の間のミソにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉炎

歯のむし歯がない人

歯肉が赤くブヨブヨ...丸く厚みがありふくらんでいる歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめです。

## むし歯が無くても歯医者さんへ行った方がいいってほんと！？

虫歯や歯肉炎の予防の決め手は、適切な方法でのブラッシングです。しかし、毎日ていねいなブラッシングをしていても、除ききれない汚れもあります。そのため、むし歯などがなくても歯のクリーニング等、定期的な歯医者さん(半年に一回程度)の受診をお勧めします。



本格的に流行する前に…

## インフルエンザや胃腸炎を予防するためのポイント！

### その1 マスクを正しく使用し予防

**捨てる時**  
④ビニール袋に入れてふたつきのゴミ箱に捨てます。

**つける時**  
①鼻や口、あごを覆います。特に鼻と口の脇に隙間が出来ないように。

**はずす時**  
③片耳のゴムひもを持ち、顔から外します。

②可変式の鼻部分を鼻筋にフィットさせ、ゴムひもを調整し、両耳をしっかり固定します。

### その2 正しい手洗いで予防

①手のひらを合わせ、よくこする

②手の甲を伸ばすようにこする

③指先、つめの間を入念にこする

④指の間を十分に洗う

⑤親指と手の平をねじり洗う

⑥手首を忘れずに洗う

### その3 正しいうがいで予防

- ①口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含みぶくぶくと口の中をゆすいで吐き出す。
- ②口に含んで上を向き約15秒位のどの奥まで「ガラガラ」うがいをして吐き出す。
- ③もう一度、「ガラガラ」うがいを約15秒する。



## 〇〇〇冬だからこそ換気をしよう！！〇〇〇

「寒いから窓は開けないで！なんて言っている人はいませんか？感染症の予防や集中して授業を行うためにもこれからの季節はますます換気が必要です！



換気していないと…

換気していると…

ココが違うよ！

#### 二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

#### ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

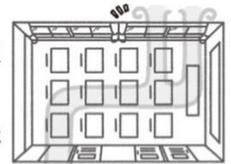
#### ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



### 換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう



**最低でも午前・午後で1回ずつは換気をするようにしましょう！**

### ～保健室からのお願い～

「おなかが痛いので、湯たんぽを貸りたい」「寒気がする」と言って、保健室に来室する人が増えていますが、貸し出せる湯たんぽは数に限りがあります。まずは「ワイシャツの下に下着を一枚着る」「タイツをはく」「カイロを貼る」など、各自でできる防寒対策を実践しましょう！

※湯たんぽを借りた場合は必ず保健室に返却してください！！  
他の人のことも考えた行動を心がけましょう！