

保健だより 11月

H28.11.29 丹波中 保健室

11月11日、歯科衛生士の辻さんと秋山さんをお迎えして歯周病予防やむし歯予防のお話、歯みがき指導をしていただきました。教えていただいたことを覚えていますか？もう一度復習しましょう。

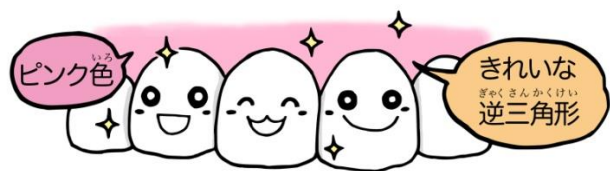
歯周病とそのリスク

歯周病は、歯肉のみに炎症を起こす歯肉炎と、他の歯周組織まで炎症を起こす歯周炎の2つに分けられます。**15才頃が歯肉炎**に、35才以上が歯周炎になりやすい年齢です。みなさんは、ちょうど歯肉炎になりやすい年齢です。歯周病が進むと、**歯槽骨**(あごの骨)を溶かしてしまいます。歯周病のリスクとなるものには歯垢、糖分の多い食事、タバコなどがあります。

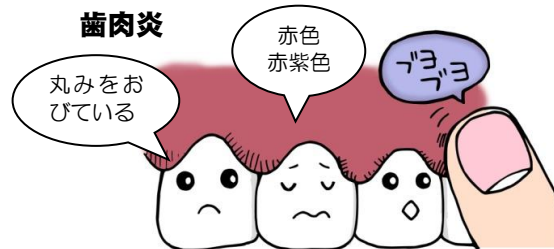
歯肉の観察

健康な歯肉と歯肉炎には次のような違いがあります。自分で鏡を見て観察できるようにしよう！

健康な歯肉



歯肉炎



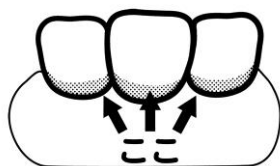
★ **歯肉が赤く腫れてしまっても、2週間、しっかりと歯みがきをすれば治せます！！**
歯とあわせて歯肉も磨くことが大切です！！

唾液のPHのお話

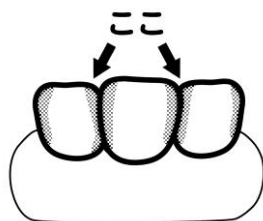
PH(ペーハー)とは、酸性とアルカリ性の程度を示す単位で、7.0が中性、7.0以上がアルカリ性、7.0以下が酸性です。**健康な唾液のPHは6.5~7.5**です。5.5以下の酸性に傾くと、歯からカルシウムが溶け出し口腔細菌が活発になり歯周病になりやすくなります。通常、飲食をすると唾液のPHは酸性に傾きます。間食が多く1日中ダラダラと食べていると、むし歯や歯周病にもなりやすいです。

みがき残しが多いところ

・ 歯と歯肉の間



・ 歯と歯の間

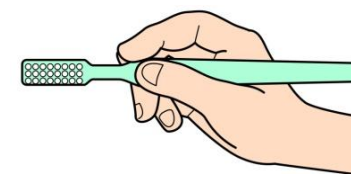


・ 歯並びの悪いところ



正しい歯みがきの方法

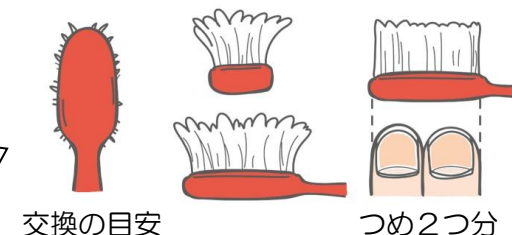
- ・ 歯ブラシは**鉛筆持ち**で！
- ・ 歯と歯肉の間にしっかりと当てやさしくみがきましょう！
- ・ 歯並びの悪いところは、歯ブラシを縦にしてみがきましょう



歯ブラシの選び方

ブラシの部分が**つめ2つ分**くらいの大きさのもので四角いものを選びましょう！！

また、歯ブラシを裏から見て、毛が見えていたら歯ブラシの交換をしましょう！！



感染症情報

★ インフルエンザ

山梨県内の学校で学級閉鎖の学校が増えてきています。

11月25日に全国での流行入りも発表されました。例年よりも早い流行となっています。

★ マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという微生物の感染により肺炎の症状を呈する感染症です。幼児期や学童期、青年期など若い人への感染が中心となります。2~3週間の潜伏期間を経て、頑固にしかも3~4週間にわたって続く乾いた咳、発熱、咽頭痛、頭痛、全身倦怠感などの症状がみられます。時に、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発します。

★ 感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

増加傾向にあります。他の感染症と同様にうがい手洗い(特にトイレの後)や牡蠣などの二枚貝は、なるべく食べないようにし、食べる時は十分に加熱して食べるなど注意をしましょう。

どの感染症も、できる対策は同じです。特に次の3つを心がけましょう！！

- ① **うがい・手洗い(石けんをつけて)をしっかりと！**
- ② **人混みに出かけない。やむを得ないときはマスクをすること！**
- ③ **十分な栄養と休養で体の免疫力UPを！**

お茶うがいをしましょう！！

水筒を持参して、こまめにお茶うがい・水分補給をしましょう。
 なお、水筒の中身は、砂糖の入っていないお茶に限ります。

