

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてくださいね。

## 11月8日はいい歯の日



### 歯を失くす原因 1位は歯周病

大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。

#### 歯周病の原因は?

歯垢の中には歯周病菌があります。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを取撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！



最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

### 将来を変える歯みがき!

歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態。



#### 歯肉炎は歯みがきで治ること

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れない
- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」



みがき残しをチェック

### 歯が欠けた! 抜けた!

#### 歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかげらを保存液につけて持参し、歯医者さんへもとに戻せることがあります。



#### 歯が折ったこと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なものは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにはいけないのは

- × 洗わない
- × 歯の根っこを触らない
- × ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。

その他にも、健康な歯を保つためには、歯科医院での定期検診や歯石を落とす歯のクリーニング、歯磨き指導などのプロケアが欠かせません。歯が痛くなってから歯科医院へ行くのではなく、定期的に歯科医や歯科衛生士に歯をチェックしてもらうことで、健康な歯を保つことができます。

### 秋冬も大事! 汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない。そんな風に思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐに拭き取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか?

この時季の冷たい空気に触れて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調を崩すことも…。油断せずしっかり気を付けてください。



### 保健室からのお願い

- ① 毎日の検温および症状の有無について、『健康観察票』への記入と『Classi』への入力をお願いします。
  - ② かばんの中に予備のマスクを数枚入れておきましょう。
  - ③ 手洗い・消毒・マスク着用の感染症対策をしっかり行いましょう。
- PCR検査・抗原検査を受ける場合は、すみやかに学校まで連絡をお願いします。

