

ほけんだより



令和3年
11月5日(金)
羽村第三中学校
保健室 No.19

新型
コロナウイルスを

持たない、持たせない、持ち込まない

新型コロナウイルス感染症は、9月末で200人前後まで減少し、10月半ばから50人前後と激減しました。ただ、昨年も9月、10月は減少し、11月後半頃から急激に感染拡大をしたので、まだまだ油断できません。引き続き、マスク着用、石けんでの手洗いの徹底、ハンカチ持参の徹底を心掛けましょう。



歯を失う最大の原因は歯周病 **今から始めよう 歯周病対策!**



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!

歯肉が赤くぶよぶよ...
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します。

新型コロナウイルス禍の中では、石けんでの手洗いの徹底が大切です。また、飛沫を吸い込んでの感染も疑われることから、学校などの公共機関では、うがいの飛沫、歯みがきでの飛沫もできるだけ飛ばないように口を閉じて歯ブラシを動かす、うがいの水はできるだけ静かに吐き出す等、飛沫対策をしてください。

