

ほけんだより

令和6年11月1日

陽北中学校

No.10

ストレスをためないことも
かぜ予防



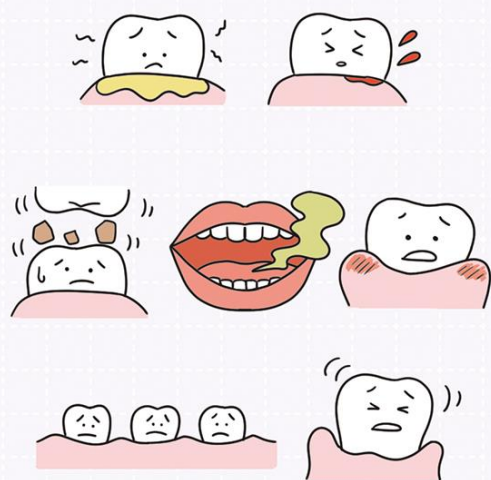
11月8日はいい歯の日

いい歯の日に合わせて、今回も染め出しを家庭で実施してください。詳しい内容は各クラスの保健委員さんから聞いてください。皆さんの歯の状態を知るいい機会ですので実施をお願いします。

歯肉炎や歯周炎に注意！

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です！

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの際に出血することがある
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- ☐ 歯がグラつく

いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらかみかく。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。



1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。



よく噛むことで唾液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタ
ルフロスや歯間ブラ
シを上手に活用。

マイコプラズマが流行中です！！



マイコプラズマが流行しています。県内では9月にマイコプラズマにより学級休業した学校がありました。風邪症状が長く続いたり、咳が止まらないなどの症状がある場合には、病院受診をお勧めします。

マイコプラズマの主な情報

潜伏期間	主に2～3週間
感染経路	飛沫感染・接触感染
症状	咳・発熱・頭痛等の風邪症状がゆっくり進行し、咳は徐々に激しくなる
予防法	飛沫感染を防ぐ基本的感染対策
登校基準	症状が改善し、全身症状の良いもの

インフルエンザなどの他の感染症に比べて潜伏期間が少し長いです。

予防法に書かれているように、基本的感染対策を行い、マイコプラズマだけでなく、ほかの感染症も気をつけましょう。

