

げんきかな

令和5年（2023年）11月1日

ながはまようごがっこう 保健室 No.8



少し肌寒い日が増えてきました。この時季は、朝夕は冷え込み、昼の気温は20℃を超えるといったように、寒暖差が大きくなります。体調を崩さないように気を付けましょう。

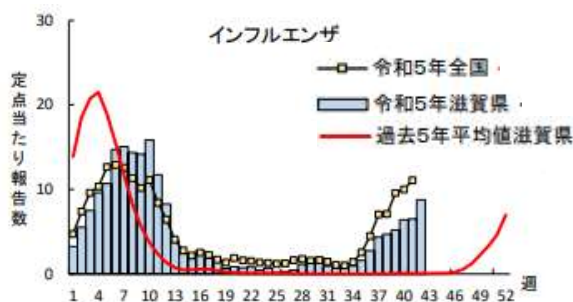
10月は文化祭がありましたね！緊張した人もいたと思いますが、みなさん自分の出来ることや、学習で頑張っていること等をしっかりと発表できていたと思います。お疲れさまでした☆

11月の予定

- | | |
|--------|-------------------|
| 1日（水） | 身体測定（高等部男子） |
| 2日（木） | 身体測定（小学部） |
| 6日（月） | 身体測定（中学部） |
| 7日（火） | 身体測定（小学部） |
| 22日（水） | 歯科検診・歯科相談（小）希望者 |
| 28日（火） | 歯科検診・歯科相談（中・高）希望者 |
| 30日（木） | 身体測定（高等部女子） |



感染症情報



滋賀県感染症情報センターHPより

インフルエンザが例年より早くから流行しています。

長浜市、米原市の小・中学校では学級閉鎖になっているところもありますので、手洗い、換気、規則正しい生活等に気を付けて過ごしてください。

★歯を大切にしよう★

虫歯はどこまで進んでいる？

虫歯菌は気づかぬうちに…

エナメル質
とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまっても、ここまでは痛みはまだありません。

象牙質
虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄
歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。



虫歯は気づかぬうちに進行していることもあります。また、歯周病についても同じで、放っておくと、全身の病気につながったり、将来、歯が脱落してしまうこともあります。

かかりつけ医をもち、定期的に受診が出来るといいですね！何か症状が出た時に受診するのではなく、3～6ヶ月に1回程度の予防を目的とした受診が大切です★

わかるかな？

歯のクイズ

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病



寒暖差がありますので、服装の調整をお願いします。カーディガンや、パーカー、ジャンパー等、羽織るものがあると、暑さ寒さの調整がしやすいですね！

また、下着についても、汗を吸い取ったり、保温したりする役目もあるので、着るようにしましょう。

体温調節しよう



服装で

11月の歯科検診を希望されている人は、当日の朝は、しっかりと歯みがきをしてきてくださいね。要受診となられた方は、早めに受診をお願いします。

