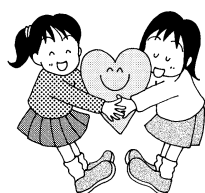




☆☆ 保健だより ☆☆



別府中学校 保健室 H29.11.1 (水)

11/8

いい歯の日!

11 (いい) と 8 (歯) の語呂合わせです。歯は健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。

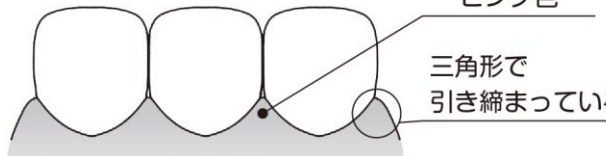


やってみよう! 自分でできる 歯肉炎・歯周炎

歯周病チェック

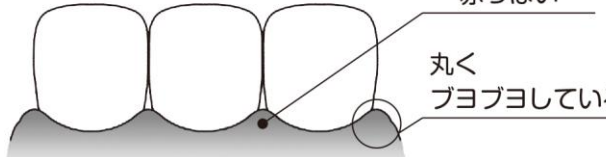
まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉



ピンク色
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉



赤っぽい
丸くブヨブヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく、歯が浮いたような感じがする
- 口臭が気になる

Q. どうして歯周病になるの?

A. 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっつきます。この細菌が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q. どうやったら治るの?

A. 根本的には治すには、正しい歯みがきが必須!!

歯みがきで治ることもありますが、気になる症状があったら歯医者さんへ行きましょう。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを続けしないと再発します。

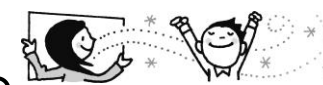
11月は、秋から冬へと季節が進み、一日の寒暖差が大きくなり始める時期です。このような時期は、体調を崩しやすく、風邪もひきやすくなります。今まで以上に手洗い・うがいをしっかり行い、風邪予防をしっかり行いましょう。



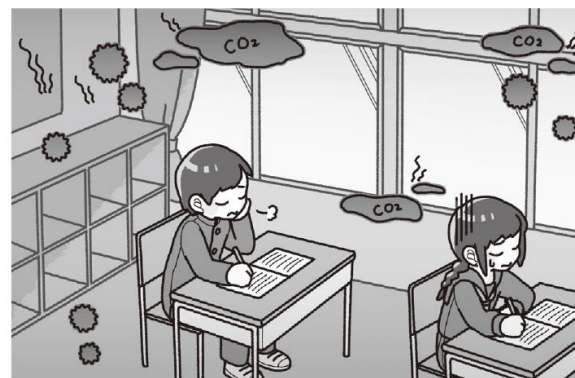
11/9

換気の日!

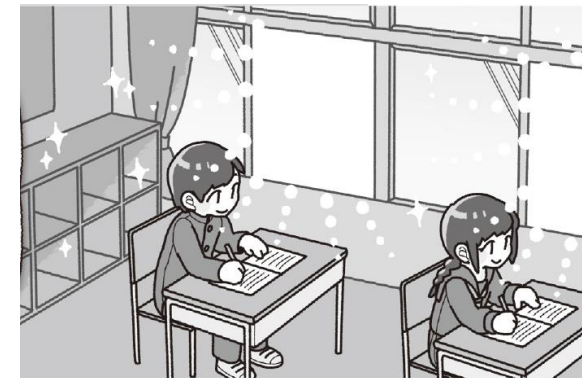
11 (いい) 9 (くう・き) で換気の日。風邪の流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを!



換気していないと...



換気していると...



どこが違うかな?

違いはココ!!

二酸化炭素

換気をしないと、二酸化炭素が増えて酸素不足になります。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因になります。

ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいますので、カゼやインフルエンザにかかるリスクが高まります。

ニオイ

換気をしないと、汗などのいろいろなニオイが混ざって、空気がかもってしまいます。

換気のコツ



- 空気の通り道ができるよう、対角線上にドアや窓を開けましょう。(2カ所以上の窓を開けられると、さらに良いです)
- 休み時間毎に、こまめに換気しましょう。

