

ほけんだより12月

令和6年 12月 17日
小平市立小平第三中学校
保健室

インフルエンザが流行しています。1人の感染から翌日には数人に増え、学級閉鎖に…と今年のインフルエンザも感染力が非常に強いです。初期症状で多いのは、強い頭痛、急にのどが痛くなる、だるい、寒気がするなどです。登校前にこのような症状やいつもと体調が異なるときには、必ず検温し、授業を受けられる調子かどうかを確認してから登校しましょう。

また、マイコプラズマ感染症の報告も数名出ています。2学期も残り数日ですが、感染症対策へのご協力をお願いします。

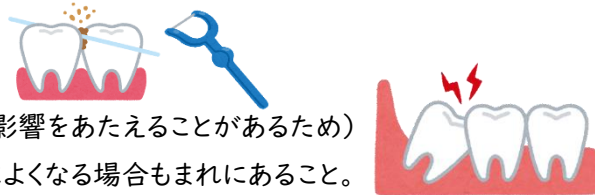


11月22日 学校歯科医の中島先生に歯科講演会を行っていただきました！

講演会では、事前に行ったアンケート結果や質問をもとにお話しいただきました。大人になるまでに気をつけること、歯に関する正しい知識がついたのではないのでしょうか？

↓みなさんの印象に残った内容はこちら↓

- ・環境の変化で口の中の状態は悪くなりやすい。
- ・歯みがきはリビングがおすすめ！洗面所は寒いためリビングのほうがゆっくりしていねいにみがくことができる。
- ・朝時間をかけてみがくよりも、寝る前にていねいに歯みがきをすることが大事。
(朝はだ液がたくさん出て、口の状態を良くしてくれるが、寝ているときはだ液が少ないため)
- ・デンタルフロスは虫歯予防。歯間ブラシは歯周病予防。
中学生はデンタルフロスを使ったほうがよい。
- ・親知らずは、30歳までに抜くのがおすすめ(隣の歯にも影響をあたえることがあるため)
- ・むし歯治療では、けずらない方法もあり、再石化で自然によくなる場合もまれにあること。
- ・ホワイトニングは、強い薬を使うため、中学生にはおすすりめめしない。
- ・スポーツ選手は歯を大切にしている。メジャーリーグの契約書には、歯科医院へ行くことも明記されている。
- ・保険適用になる矯正治療がある。
- ・歯科医院の選び方。人気よりも、先生との相性が大事。色々行ってみて、かかりつけを見つけると良い。
- ・むし歯がなくても歯医者に行ったほうが良い。
- ・たばこの害について。歯周病になる可能性が高く、場合によっては総入れ歯になってしまう。
- ・顎関節には、スマホを見る姿勢の悪さも影響することがある。



気になる歯のこと 三中生のQ&Aに中島先生が答えてくれました！ ☆第1弾☆

～第2弾は1月号にのせます～

Q：歯科医院はどのくらいの頻度で行ったほうがいいですか？
A：長い休みの時がいいと思います。春休み・夏休み・冬休み
虫歯ができやすいと言われた方は年3回
そうでない方は年2回もしくは1回でもよいと思います。

Q：甘いものを食べたときに歯が痛くなるのは虫歯ですか？
A：虫歯の可能性が高いです。

Q：歯みがきは一日に何回、一回に何分かけるのがベストですか？
A：1日2回でよいでしょう。朝は少し短くてもよい。夜は5分以上かけてみがくとよいでしょう。

Q：歯を食いしばることをやめるにはどうしたらいいですか？
A：ストレスや緊張をなくすことです。

Q：歯並びは遺伝しますか？
A：遺伝する場合も多いです。



Q：歯科検診で歯に黒い点があるのに虫歯がないと言われるのはなぜですか？
A：歯の溝に色素が沈着している場合です。
虫歯との鑑別は難しいので、気になる場合はかかりつけの歯医者さんに相談してください。

Q：矯正をしたら虫歯になりやすいのは本当ですか？
A：虫歯になる可能性は高くなります。

Q：歯ブラシや歯みがき粉の選び方は？
A：歯ブラシは有名なメーカーの物であればよいでしょう。
ブラシのかたさは、普通。形はフラットなものがおすすめ。
歯みがき粉はフッ素入りのもの。

Q：歯にフッ素をぬることでどのような効果が期待されますか？
A：エナメル質の強化が期待できます。

Q：虫歯の痛さとそれ以外の痛さの区別の仕方があるなら知りたいです。
A：人によって痛みの感じ方が違うため、痛みの区別を表すのは難しいです。



Q：自分は歯みがきの頻度が人より少ないと思うのですが、あまりお菓子などは食べないので虫歯になったことはありません。このままでも良いのでしょうか？
A：お菓子だけでなく糖質が入った食べ物はたくさんあるので、歯みがきは1日2回するようにしましょう。

＊11月に行った脊柱側弯症検診の結果について＊

経過観察の人、精密検査が必要な人のみ、お知らせを渡しました。ご確認ください。

✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



左奥の男子の口／奥の女子の前のコップ／ツリーのかわさり（くまーリボツ）／右はじの風船の数
／左はじの女子のトラソツの数／手前の男子のスリッパ／手前の女子のもみあげの長さ