

# Health 11月



平成30年 11月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

かぜ・インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、警戒すべき感染症の流行は例年、冬を中心に起こっており、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になりました。そんな時だからこそみなさんには**アクティブ健康観察**で、健康に気を使ってほしいと思います。体調が悪い時は休養し、よくなってから登校するなど、自分で考えて行動できるようになるといいですね。



## 11月8日 「いい歯の日」



あなたが考える「いい歯」とはどんな歯ですか？むし歯がない、歯並びがきれい、歯が白い…どれもその通りです。そしてもう一つ重要なことがあります！それは…歯の大切な役割である「噛むこと」に不可欠な歯肉が健康であるということです！近年、歯肉が病気になる歯周病が増加しています。気付かないうちに進行していることがある歯周病とむし歯について勉強しましょう。

### 歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

**むし歯**

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

**歯周病**

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は？

**どっちも同じ 歯垢だった**

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。

**いつまでもいい歯でいるには？**

11月8日は「いい歯」の日です

- ・歯みがきは、しっかり、ていねいにしよう。
- ・よくかんで食べよう。
- ・栄養バランスのとれた食事をしよう。
- ・歯医者さんで定期的に健診してもらおう。

4月に行われた歯科検診の結果を受けて、みなさんは受診しましたか？

～受診率～ 10月31日現在

- むし歯がある → 受診したのは19%
- 歯肉 → 受診したのは5.7%
- 歯列・咬合 → 受診したのは10%
- 歯垢 → 受診したのは4.7%
- 顎関節症 → 受診したのは10%

**口の中の病気は、自覚症状がなくても進行していることがあります。早めに受診しましょう。**

**しっかり手洗い。**

ウイルス、バイバイ

**体力つけよう。**

楽しく運動♪

**冬が来るよ**

生活習慣を見直そう！

**寒さに負けるな！**

ストレス

まえむき ポジティブで行こう。

**夜ふかし NG**

しっかり睡眠とろうね。

街なかで「だれでもトイレ」という表示を見て、「だれでもいいなら、普通のトイレより広いしこっちに入ろう！」と思ったあなた。

**ビビっ！ それは間違いです。**

「だれでもトイレ」には「通常のトイレ利用が難しい人はだれでも」という言葉が隠れています。

上のマークのような、車イスや乳幼児を連れた方、また、外見からは判断できないオストメイト（人工膀胱の利用者など）や、LGBTなど通常のトイレが使いづらい人が利用するためのものです。

街なかを探し回ってやっと見つけたこのトイレを、使用しなくてもいい人が占領していたら…

通常のトイレが使える人は、緊急時を除いて利用をひかえましょう。

アクティブ健康観察で免疫力を高め、元気に冬を過ごしましょう！