

ほけんだより 11月

今月の保健目標
歯周疾患を
予防しよう

R5・11・2 流山市立おおたかの森中学校 保健室

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年の収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。

現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。

空気を入れかえよう

換気をしよう

11月9日はいい空気の日。学校環境衛生基準として、教室の二酸化炭素は1500PPM以下であることが望ましいと定められています。流山市内の小中学校の各教室にはCO2モニターが設置されています。この装置は空気中の二酸化炭素濃度を計測し、1500ppm以上になるとアラームで知らせてくれる器械です。

教室を閉め切ったままにしていると、皆さんの呼気により教室の二酸化炭素濃度が上昇します。換気をすることで、教室の空気が入れ替わり、二酸化炭素濃度は下がります。CO2モニターは換気の目安になるものです。もし、教室のCO2モニターの値が高い場合、またはアラームが鳴った時は教室・フロアの窓を大きく開けて、空気の入れ換えを行ってください。

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまると、風邪やインフルエンザにかりやすくなります。

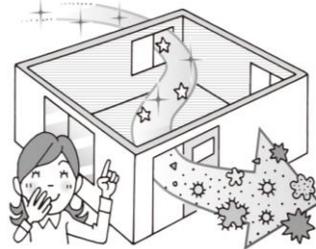
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新 新鮮空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



歯周疾患を予防しよう

歯周病とは、歯垢(プラーク)によって歯周組織が壊されていく病気の総称です。歯垢は細菌の塊かたまりで、歯と歯ぐきのすき間の溝(歯周ポケット)にも潜んでいます。

炎症の範囲が歯ぐきだけなら「歯肉炎」、炎症が歯根膜や歯槽骨まで及ぶと「歯周炎」となります。歯周炎が重症化した状態は歯槽膿漏とも言われ、放っておくと最悪の場合、歯を失うこととなります。症状や見た目の変化が少ないまま徐々に進行してしまう病気なので、かかる前に、そして早いうちから、予防することが大切です。毎日の歯磨きの仕方を見直してみましょう。



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまめに動かすのがポイントだよ

1 みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

1 みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

1 みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

1 みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

※参考：日本歯科医師会「歯の学校2022 vol.75」

(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2023年11月号