



R6 流山市立おおたかの森中学校

今月の保健目標  
歯周疾患を  
予防しよう

### 要注意!歯の気圧痛

気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。もし、同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ、痛くなるのでしょうか?むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。

気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛は天気が悪いとき、飛行機に乗ったとき、高層階のエレベーターに乗ったとき、乗り物で長いトンネルを通る時などに起きやすいです。

痛みが出たら、早めに歯医者さんへ行きましょう。

### 感染症対策をしよう

今年もかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる季節がやってきました。流山市内でも、様々な感染症で学級閉鎖している学校もあります。感染症対策の基本として、手洗いうがい、換気を心がけましょう。

### 換気 をしないとどうなる?

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



#### ▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

#### ▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



11月8日は  
いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか? 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側  
奥歯の後ろ

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿も大切です。10月末に各教室に加湿器を配付しました。

※参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2024年11月号