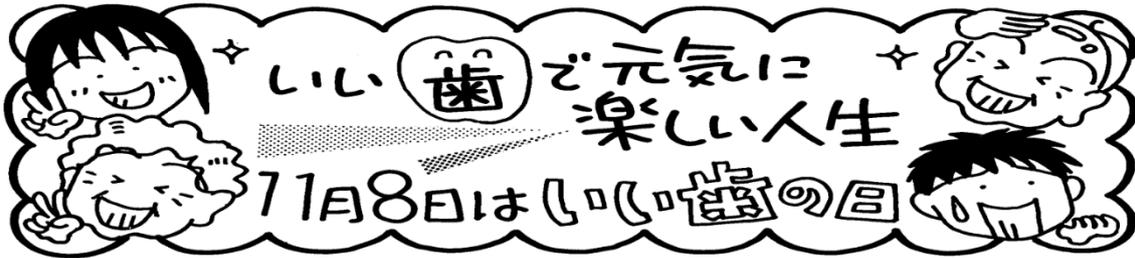


保健だより

令和6年11月5日(火)

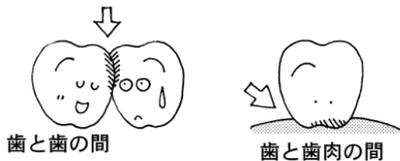
多摩市立落合中学校

保健室 11月号



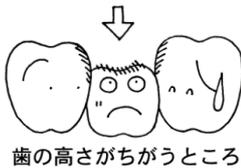
「いい(11)は(8)」という語呂合わせから日本歯科医師会が制定しました。いつまでも健康できれいな「いい歯」でいるためには歯みがきが大切です。

歯と歯の間、歯と歯肉の間、歯の裏、歯の溝…、歯垢(プラーク)のつきやすいところは虫歯になりやすい場所です。1本の歯でもみがくところはたくさん。鏡で確認しながら、1本1本丁寧にみがきましょう。また、毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。歯ブラシを後ろから見て、毛先が見えるようになったら新しいものに取り替えましょう。



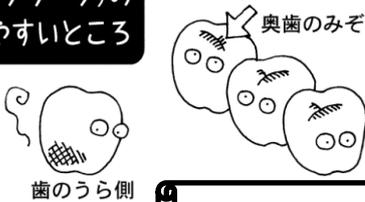
歯と歯の間

歯と歯肉の間



歯の高さがちがうところ

歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



奥歯のみぞ

歯のうら側

歯ブラシの毛先が外に曲がっていませんか?自分の歯ブラシをチェックしてくださいね。



1年生がブラッシング指導を受けました

10月28日(月)の1時間目に体育館でブラッシング指導を行いました。講師として落合中の学校医である、ささき矯正歯科クリニックの佐々木先生と歯科衛生士さんを迎えて歯の染め出しを行い、正しいブラッシングの仕方を学びました。感想の一部紹介します。

- ちゃんと磨けていると思っていたところが磨けていなくてびっくりした。鏡を見ながら歯を磨くことが重要だと思った。
- 歯と歯ぐきの間、歯と歯の境目が赤くなっていたのでよく磨きたい。
- 歯の間は歯ブラシを斜めにしてこすると良い。
- 奥歯は磨けていたけど表面が意外と磨けていなかった。鏡を使用することを心がけたい。
- 朝にしっかり磨いたつもりなのに、思ったより磨き残しがあって驚いた。今回教えてもらった歯磨きの適切な時間やコツなど意識したい。

風邪・感染症を予防しよう！

空気が冷たく、乾燥する時期になりました。風邪や感染症が多く流行るこの時期に、皆さんに気を付けてほしいポイントをまとめました。

◆最も手軽で、今すぐできる！手洗い

厚生労働省によると、手を洗っていない状態で約100万個あったウイルスが、流水で15秒手洗いしただけで1万個（約1%）に減ったそうです。つまり、約99%のウイルスが手洗いで減ったことになります。石鹸で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと数百個になるそうです。引き続き、こまめな手洗いを心がけましょう。

◆湿度を高める・ウイルスを追い出すのに効果的な換気と加湿

空気の乾燥が起こりやすい冬場は風邪ウイルスやインフルエンザウイルスが好む「低温・低湿」になります。

◎30分に1回以上は換気をしよう！

暖房などの使用で空気が乾燥している冬の部屋は空気中にウイルスが漂いやすく、インフルエンザの人が1人いたら周りの人にも感染してしまいます。寒くて窓を閉めたいところですが、30分に1回以上、数分、窓を開けて空気を入れ替えるようにしましょう。対角線上にある2つの窓を開けると効果的です。換気をすることで室内の乾燥した空気は加湿され、教室内を漂っているウイルスも追い出すことができます。

◎加湿器や濡れタオルで加湿しよう！

乾燥した空気の中にいると、人の喉や気管支の粘膜はキズがつきやすく防御力が低下しウイルスが入り込みやすくなります。加湿することで、喉の粘膜の防御力を保つことができます。また、乾燥した環境ではウイルスは空気中に長時間浮遊します。加湿によって大気中の水滴が増え、ウイルスは水滴の重みで落下＝空気中に浮遊できなくなり、「ウイルスの不活性化（＝感染力や毒性を失わせること）」が望めます。

◆こまめな水分補給で風邪予防

冬はついつい水分補給を忘れがちになりませんか？体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります。鼻や喉の粘膜の下には、「繊毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは粘膜でキャッチされ、繊毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、繊毛がうまく動けなくなってしまいます。冬も水分補給を忘れず、しっかり風邪予防をしましょう。

◆守ろう！咳エチケット

咳1回では約10万個のウイルスが2～3m、くしゃみ1回では200万個のウイルスが3～5m飛ぶと言われています。①咳やくしゃみをするときは周囲から顔をそむけ、マスクやティッシュ等で鼻と口を覆いましょう。②使ったティッシュはごみ箱に捨て、石鹸で手を洗いましょう。③咳やくしゃみ、鼻水などの風邪症状があるときはマスクを着用しましょう。当たり前のことかもしれませんが、再度エチケットを意識して過ごしましょう。