

# ほけだより 11月

平成27年11月24日 南丹市立美山中学校 保健室

朝と夜は冷えこむようになってきましたね。まだ、体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけて、かぜ予防をしましょう。かぜをひいたかなと思った時は、早く寝るなどしてゆっくり休養しましょう。

## かぜを近づけない5つの生活習慣

自分の体は自分で守ろう

### ① 手洗い・うがい



ガラガラうがいや石けんを使った手洗いは、口や手からウイルスが侵入するのを防ぎます。

**手洗い30秒!**

**ガラガラうがい10秒×3回!**

### ② 栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めます。バランスのよい食事を心がけよう。

**かぜ予防に役立つ栄養素**

- ◎たんぱく質：基礎体力をつける。
- ◎ビタミンA：粘膜を強くする。
- ◎ビタミンC：抵抗力を高める。

### ③ 睡眠・休養



睡眠には、**疲労を回復**させ、**免疫力をアップ**させる効果があります。睡眠不足は、体力が低下し、かぜをひきやすく、悪化しやすくなります。遅くても、11時には寝るようにしてほしいと思います。

### ④ マスクの活用

のどや鼻の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を防ぎます。

**正しいマスクのつけ方**

- 鼻と口を確実ににおおう。
- あごが出ていたり、鼻の部分にすきまがあるのはNG。



## インフルエンザの予防接種はお済みですか?



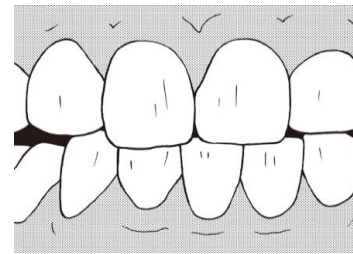
予防接種は、インフルエンザの症状の重症化を防いでくれます。人によって違いはありますが、予防接種を受けてから効果が出るまでには、2週間程度の時間がかかり、約5ヶ月間効果が続くとされています。12月上旬までに受けていただくことをおすすめします。特に受験生の3年生は、予防接種を受けてインフルエンザ対策をしておきましょう。

## 見て・触って 歯肉の健康チェックをしよう

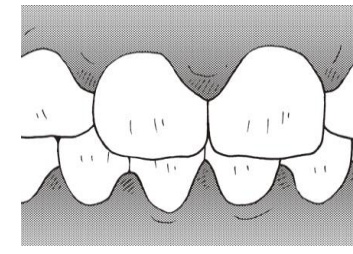
11月19日に秋の歯科検診を実施しました。

むし歯がある人は少ないのですが、**歯垢**が付着していたり、**歯肉**の状態が悪い人が多かったです。**歯肉炎**は、初めは痛みを感じませんが、治さないでいるとどんどん腫れてやがて歯ブラシの毛先があたるだけでも痛みを感じるようになります。悪化すると、歯肉の下の方まで及ぶ**歯周炎**になり、歯を失うこととなります。予防するには、毎日歯みがきをていねいにし、鏡で歯肉をチェックすることが大切です。

健康な歯肉



歯肉炎を起こしている歯肉



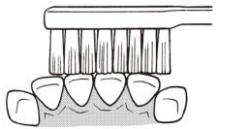
毎日の歯みがきの時にチェック!

チェックポイント	健康	歯肉炎
色は?	薄いピンク	赤い
形は?	三角形	丸い
触ると?	引き締まっている	ブヨブヨしている
歯みがきの時に?	血は出ない	血が出る

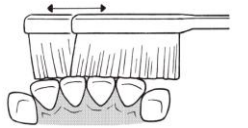


### 歯垢を取り除く歯みがきのコツ

①歯の表面に毛先をまっすぐ軽くあてる。

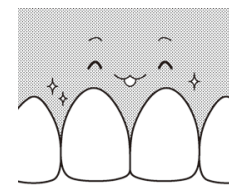


②軽い力で小刻みに動かす。歯1~2本分くらいの幅で動かします。

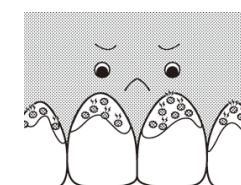


- ★朝・昼・夜の3回みがく!
- ★1回3分を目安にみがく!
- ★1本1本ていねいにみがく!

### 歯肉炎が起こる仕組み



歯肉炎を起こす細菌は、健康な歯の表面にもありますが、数が増えて歯垢にならなければ、歯肉に影響しません。



歯垢がたまって厚みが増してくると、歯垢が歯肉に接し、歯垢中の細菌が刺激物質を出します。



細菌を攻撃するために歯肉は血液量を増やし、細菌と戦う物質をたくさん送り込みます(赤く腫れる)。