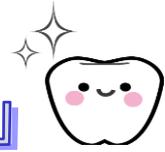


スマイル

11月8日は「いい歯の日」



6 月には歯の衛生週間がありました。11 月にも歯に関する日が設定されています。それだけ歯や口の健康は大切であるということです！いい歯を持ち続けるためには、日頃の歯磨きや定期的な歯科の受診などのケアがとても大事になります。みなさんは自分の歯を大切にしていますか？

11 月現在の、相馬東高生のむし歯の保有状況を見てみましょう。

相馬東高生のむし歯保有状況

単位 (人)

	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
むし歯あり	5	12	8	11	6	10
治療済み	0	2	3	3	1	0
治療中	2	4	1	0	2	5
通院中断	0	0	0	1	1	2
未受診	3	6	4	7	2	3

左の表から分かることをいくつか挙げると…

- 全学年、約 1 割がむし歯を保有している。
- 1 回は受診したものの、治療を中断してしまった人もいる。
- 未受診の人が約半数いる。

みなさんは、この結果をどう思いますか？

3 年前の結果では、どの学年も約半数がむし歯を保有していました。年々減少しています！この調子で、むし歯ゼロの学校を目指しましょう！

そして、この機会に歯・口の健康へ興味を持ち、歯科受診の必要のある人は早めに治療に行きましょう。要観察歯 (CO)、歯列・咬合、顎関節、歯垢、歯肉を指摘された人も歯科の受診が必要です。

歯科を受診したら、「歯科検診の結果と受診のお知らせ」に医師のサインをもらい、担任の先生または保健室へ提出してください。

歯科保健指導実施について♪

保健室では、12 月から歯科保健指導を実施します。内容は、むし歯や歯周病の予防、歯磨きの仕方などについてです。希望者の参加も可能です！担任の先生または保健室に声をかけてください。お待ちしております♪

口を大きく開けてみてください

- ・あごの関節から音が鳴った
- ・痛みがある
- ・あまり大きく開けない

こんな症状が見られたら、「顎関節症」かも。

顎関節症の原因は？

- ・かみ合わせが悪い
- ・食いしばることが多い
- ・頬杖をつく。姿勢が悪い

などが原因とされていますが、くわしくはわかっていません。

どうしたらいい？

あごを働かせすぎのようなこと (硬いものを食べるなど) は避け、痛みが続くようなら歯医者さんへ。

今月から、保健だよりの裏面を保健委員会の皆さんに作成してもらうことになりました。今月号の担当は、3 年 1 組と 2 組の保健委員さんです。

冬に流行する感染症について丁寧に分かりやすく作ってくれたので、ぜひ読んでくださいね♪



秋から冬にかけて流行する“感染性胃腸炎”とは？



感染すると主な症状として発熱、嘔吐などが現れ、症状が重いと、脱水症状を引き起こす。予防するためには、石けんでよく手を洗う、食べ物はよく火を通して食べることで予防する事が可能です。しっかり予防しましょう。

今年も“インフルエンザ”が流行る季節がやってきました。

インフルエンザ予防のために、「手洗い、うがい、換気、睡眠、栄養」を心がけて日頃から菌やウイルスに負けない身体、習慣を作っておきましょう。



※インフルエンザ予防接種は、抗体ができるまでに3~4週間かかるので流行する前までに接種する事をお勧めします。また、3年生にヒツヒツは大切な時期なので自らかかるのを防ぎましょう。

