



# ほけんだより



令和2年11月9日

NO.10

渋谷区立原宿外苑中学校  
保健室

## 口腔内のチェック! 歯の健康を意識 しよう

2・3年生の歯科検診の結果、歯垢付着や歯肉の炎症を指摘されている生徒が多かったです。いつまでも自分の歯で健康に過ごすために日常的に丁寧なブラッシングを心がけましょう。歯だけでなく、歯肉も軽くマッサージするようにブラッシングをしましょう。

2・3年生は9月、10月と歯科検診が終了し、1年生は11月16日(月)に歯科検診が行われます。

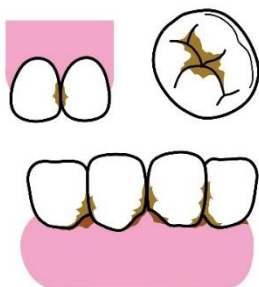
歯科検診の結果は全員へ配布されますので、結果のお知らせをよく読み、治療を勧められている場合は歯科医を受診してください。

### 鏡を見ながら自分の歯をチェック!

#### ☑ 歯垢をチェック

～歯垢を放置すると虫歯や歯周病の原因になります～

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 奥歯の「みぞ」
- 奥歯の後ろ
- 前歯の裏側
- 歯並びの凹凸部分



#### ☑ 歯ブラシをチェック

- 歯ブラシの毛先が開いている
- 1か月以上同じ歯ブラシを使用している

歯ブラシの交換時期は1か月に1回が適切とされています。歯ブラシの毛先が開いているものは汚れを落とす力も減少するので定期的にチェックしましょう



#### ☑ 歯肉をチェック

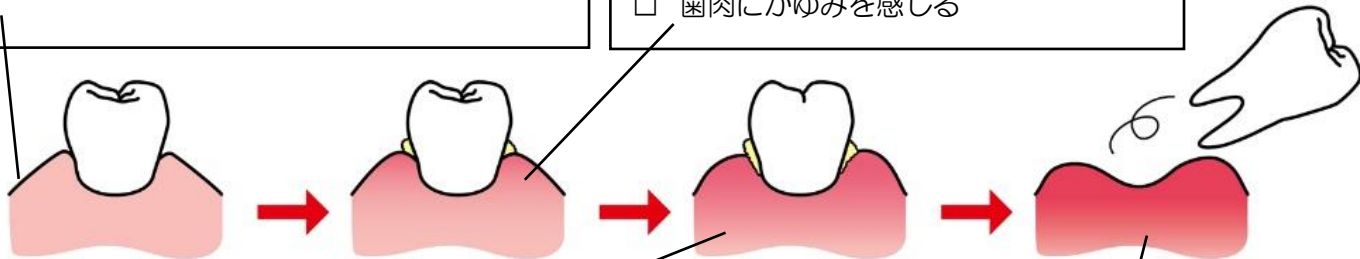
★ 歯肉炎初期～重度の項目にチェックがある場合は丁寧なブラッシングを心がけましょう

##### 健康な歯肉

- ピンク色で引き締まっている
- ブラッシングによる歯ぐきの出血がない

##### 歯肉炎【初期】

- 歯肉に赤いところが出てくる
- 歯を磨くと少し出血する
- 歯肉にかゆみを感じる



##### 歯肉炎【中度】











- 歯肉が時々赤くはれて痛む
- 歯肉から血や膿みができることがある
- 冷たい物を食べると歯がしみる(知覚過敏)

##### 歯肉炎【重度】

- 歯肉がブヨブヨし、頻繁に血や膿みができる
- 口臭がひどい
- 歯がグラグラする
- 歯を支える骨が溶けてしまい、歯が抜けてしまう

症状はどう違う？

# 「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

| 症状   | 新型コロナウイルス感染症 | かぜ    | インフルエンザ         |
|--|--------------|-------|-----------------|
| 発熱          | 平熱～高熱        | 平熱～微熱 | 高熱              |
| せき          | ◎            | ◎     | ◎               |
| のどの痛み       | ○            | ◎     | ◎               |
| 息切れ         | ○            | ×     | ×               |
| だるさ         | ○            | ○     | ◎               |
| 関節痛<br>筋肉痛  | ○            | ×     | ◎               |
| 頭痛         | ○            | ◎     | ◎               |
| 鼻水        | △            | ◎     | ○               |
| 下痢        | △            | ×     | ○<br>(とくに小児が多い) |
| くしゃみ      | ×            | ◎     | ×               |

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといでしょう。



空気も乾燥し、寒くなってきましたね。今年は新型コロナウイルスが長く流行しておりみなさんの感染症に対する意識や行動に感謝しています。石鹸を使った手洗いやマスクの着用、前向き給食や消毒作業など学校も一丸となって感染症対策を行っています。どれだけ対策をしても、感染症にかかってしまう時があります。かかりたくてかかってしまう人はいません。新型コロナウイルスやインフルエンザなど、これからより一層感染症に注意を払わなくてはならない時期になりますが、咳やくしゃみ、欠席をした時など「あの人コロナかな～、インフルエンザかな～」など噂にされるのは非常に辛いことだと思います。感染症に限らず、困っていたり辛かったりするときに思いやりのある声掛けや行動をしてもらえると嬉しい気持ちになります。みんなで協力し合っている今だからこそ、様々な情報や言葉に左右されず、学校生活をみんなが気持ちよく安心して過ごせるように協力してください。