



# ほけんだより 11月号

令和2年11月4日

八潮高校

朝夕の冷え込みが厳しくなり、肌寒い時期ですね。風邪や感染症が流行する季節ですので、感染症対策や温かい服装、規則正しい生活リズムを心がけ、今年の残り2ヶ月を元気に乗り切っていきましょう。



## 11月8日は良い歯の日！

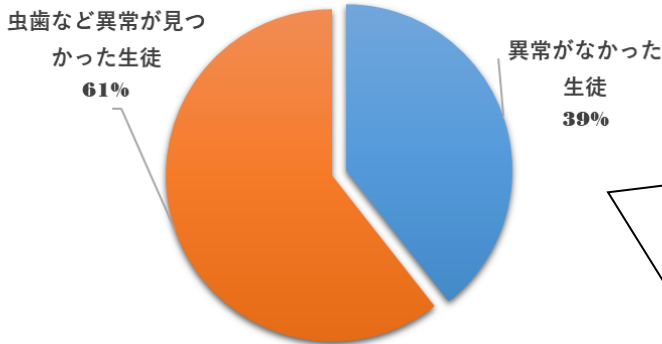


10月に歯科検診を行い、結果を皆さんに通知しました。きちんと歯を磨けていて問題が無かった人、虫歯の治療が必要な人、もう少しで虫歯になりそうで丁寧なブラッシングが必要な人など日々の歯磨き習慣によって皆さん様々だと思えます。

## 八潮高校生徒の歯の実態は…？

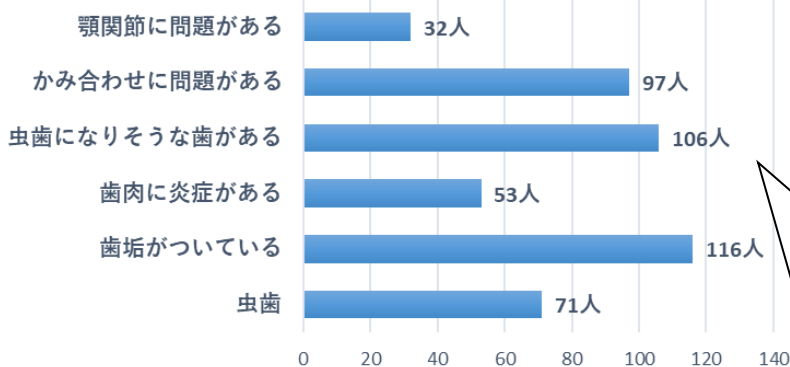


### 異常が無かった生徒の割合



歯科検診を受けた生徒（510人）中、異常がなく健康的な歯である生徒は201人でした。他の学校に比べて、健康的な歯である生徒が多いと、歯科医の先生もおっしゃっていました。これからも丁寧な歯磨きを続けていきましょう！

### どのような異常が見つかったのか

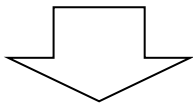


「虫歯になりそうな歯がある」「歯垢がついている」「歯肉に炎症がある」という問題は、丁寧な歯磨きで症状が改善します。丁寧な歯磨き習慣を身につけましょう。また、虫歯が見つかった人は早めに医療機関で受診し、適切な治療を受けましょう。

## 自分の歯を大切にできてますか??



- 間食をよくする
- 甘いものが好き
- あまり噛まずに飲み込んでいる
- 食べた後や寝る前に歯磨きをしないことがよくある
- 歯磨きは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者にしばらく行ってない



### たくさんあてはまった人は、虫歯や歯周病になりやすい人です!

年をとっても自分の歯でおいしくご飯が食べられるよう、健康な歯を意識した生活習慣を身につけましょう。

### 歯を大切にポイント

#### ◎ご飯をよく噛む

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれます。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたりする働きがあります。

#### ◎甘いものをだらだら食べない

だらだら食べていると口の中はずっと酸性で、虫歯になりやすい状態になってしまいます。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなどの工夫をしてみましょう。

#### ◎丁寧な歯磨きをする

軽い力で小刻みに歯一本一本を磨きましょう。また、寝る前は必ず歯を磨きましょう。寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなります。食べかすが残っていると虫歯になる可能性が高くなります。寝る前の歯磨きはいつもより丁寧に!



## 保健室からのお知らせ

健康診断がすべて終わりました。所見などがあつた人には、通知書を配布しています。早めに医療機関で受診し、保健室へ報告書の提出をお願いいたします。

また、所見などが無く通知書を配られなかった人は、これからも健康に過ごせるよう意識して生活していきましょう。

### インフルエンザ



予防接種は流行前に