



ついこの前、新年を迎えたところなのに、もう2月も半ば過ぎです。

1月は行く、2月は逃げる、3月は去る、なんて昔から言われていますが、月日の経つのは早いものです。

一日一日有意義に過してください。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎も冬場に流行します。

① ノロウイルスはどうして毎年流行してしまうのですか？

- ・ウイルスがきわめて感染力が強い。
- ・ウイルスの排泄量が多く期間が長い。
- ・不顕性感染者（感染をしても症状が出ない人）が周囲を感染させてしまう。

② どのように感染が広まるのですか？

- ・食べ物を介して（生がき、二枚貝など）
- ・人から人への感染

③ どのような症状が出ますか？

- ・ノロウイルスに感染すると潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱

④ 予防するには

- ・調理する人は手洗いを徹底する。
- ・調理器具が汚染されていないようにする。
- ・料理の際は食品や調理器具をしっかり加熱する。
- ・流行時はドアノブ、手すり、便座など手指が触れる機会が多い所を塩素系漂白剤で消毒する。

健康教育 Infmoation PLAZAより

後期期末試験が終わりました。
皆さん頑張りましたね。



*保健室から

感染性胃腸炎やインフルエンザに罹って医療機関を受診し欠席した人は、担任の先生に連絡してください。

平成25年度から行っている食後の歯みがきの効果について

昼間主は昼食後、夜間主は給食の時間帯に約3分間の音楽を流して、歯みがきを奨励してきました。3年が経過して皆さんの口腔内の状態がどのように変化してきたか、学校保健委員会で学校歯科医の先生にも報告しました。

- ・未処置保有者数は男女とも減少してきました。
- ・処置完了者数は男女とも増加傾向にあります。
- ・歯垢は男女とも減少傾向が続いています。
- ・歯肉炎に関しては、女子若干の改善がみられてきています。

<学校歯科医の先生から>

普段から手入れが行き届いている人もいますが、口腔内の状態にあまり関心がない人もいます。

特に歯垢に関しては、歯石の状態になっている人もごく一部に見うけられます。歯石は歯みがきだけでは取れないので、歯科医院で除去してもらいましょう。

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くしづよづよ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

歯みがきの仕方が不十分で口腔内の衛生状態が保たれない事が、歯肉炎になりやすい要因ですが、生活習慣にも関係があり、スナック菓子の摂りすぎによる、ビタミンやミネラル不足から、免疫力が落ち口腔内での細菌の増加が、歯肉炎を招く恐れがあることが指摘されてきました。