

# すこやか

2024. 11. 8  
上越市立板倉中学校  
保健室 No.7



秋も深まり、色づく山々が美しい季節となりました。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。少し寒いと感じる時もありますが、爽やかな秋は気持ちがいいです。



## 一生付き合う自分の歯と口の健康を考えよう

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる! **歯** に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことか  
むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ! おやつのだらだら食べ

こんないいことか  
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう

こんないいことか  
よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック

こんないいことか  
隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



10月31日（木）秋の歯科検診がありました。後日、受診が必要なお子さんへ「受診のお知らせ」を配付しますので、御確認ください。  
毎回、歯肉炎や歯垢でチェックされる人が多いです。これは、毎日の丁寧な歯みがきで防ぐことができます!「食後の丁寧な歯みがき」を忘れずに実践しましょう。



要注意！  
歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。  
もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

引き続き、感染症対策を心がけよう

中学校では寒さとともに風邪症状（熱、咽頭痛、咳、鼻水等）も少しずつ増えてきました。これらの症状がありいつもと体調が違う場合は、早めの休養と医療機関受診をお願いします。丁寧な健康観察と予防の徹底を心がけていきましょう。

風邪を引きやすい人



疲れている



寝不足



運動不足

インフルエンザの流行期に入りました。市内では、マイコプラズマ感染症や溶連菌感染症の発生が続いています。

「手洗いうがい」「マスク着用」「換気」の予防対策を心がけるとともに、しっかり睡眠や栄養をとって免疫力を高めましょう！

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

