



平成26年11月12日

赤穂市立赤穂中学校
保健室

秋かぜに注意しよう

文化祭が間近にせまり、毎日あわただしい日々を過ごしていますが体調はいかがですか。朝晩寒くて、少しかぜ気味の人が出てきているようです。鼻水・のどの痛みはかぜの引き始めです。体調管理をしっかりして、当日を迎えましょう。手洗い・うがいの習慣を今から実行していきましょう。

歯のチェックしてますか

1学期に歯の検査をしましたが、その後治療はすすんでいますか。むし歯のあった人は、そのまま放置せずにきちんと治しておきましょう。

写真は、穴のあいたかなり進んだむし歯です。むし歯の原因であるミュータンス菌は、食べ物のカスを栄養にして、酸を作り出し歯の表面を溶かします。食後40分間は、口の中が酸性に傾いており、むし歯になりやすい時間帯です。食後にうがいや歯みがきをすることで、むし歯を防ぐことが出来るのです。



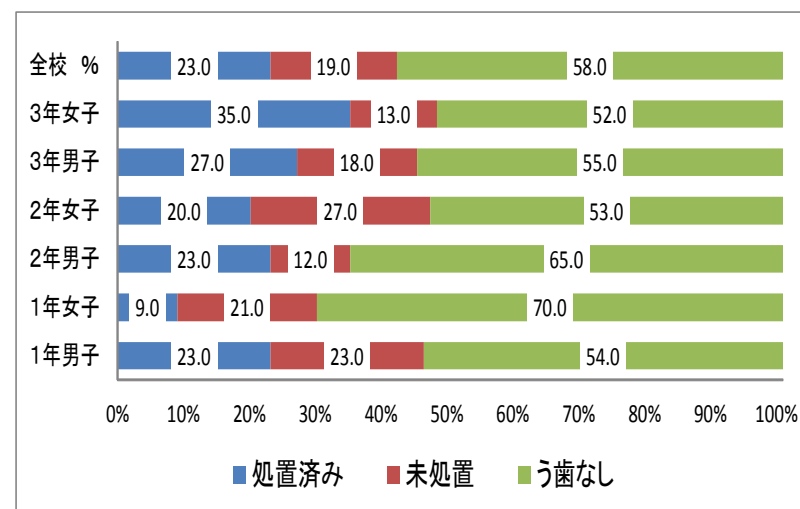
歯肉炎の予防に 食後の歯みがき



80才まで自分の歯を20本
残そう！

* 歯肉が赤く腫れたり出血する場合は、歯肉炎にかかっています。

今年の歯の検査結果より

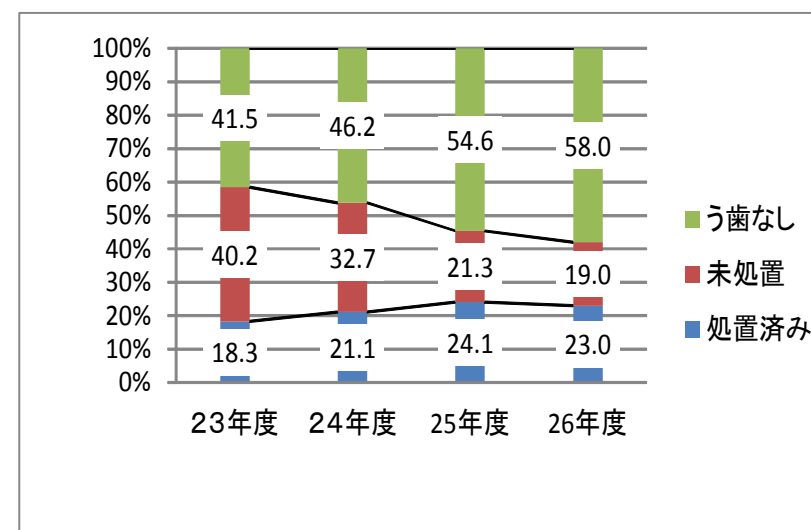


学年別では、2年生女子、1年生男子の順で未処置率が高かったです。

治療面では、3年生女子が35%で最も治療していました。

むし歯が最も少なかったのは、1年生女子です。

4年間の移り変わり



平成23年からの移り変わりを見ると、年々むし歯のない人が増え、未処置率が低くなっています。望ましい傾向ですが、もう少し治療率が上がればいいと思います。



インフルエンザの予防接種が始まっています

インフルエンザは、毎年12月～3月にかけて流行します。学校のように人が大ぜい集まる場所では、特に感染しやすく、普段元気な人でも、予防をおこたると感染します。インフルエンザの予防接種は任意接種ですが、ぜん息や持病のある人、高校入試を控えた3年生は、接種をおすすめします。免疫がつくまでに2週間ほどかかるので、流行する前に済ませておきましょう。

