

ほけんだより 10月号



東京都立野津田高等学校
保健室 令和2年 10月 28日

昼夜の寒暖差が大きくなり、冬の支度が始まっていると感じる日々ですね。食事・運動・休息のバランスをしっかりととり、寒さに負けることなく元気に過ごしましょう！

歯科検診を行います！

日時：10月29日（木） 詳しい時間は『教室掲示』をご覧ください！

※3年福祉科の生徒は11月4日（水）に行います。



【 当日の注意事項 】

- 当日の朝は念入りなブラッシングを！
- 挨拶はお辞儀のみ（飛沫対策のため）
- マスクを必ず着用してください。
- 待機している間は静かに待ちます。

結果について…異常なしの場合は特にお知らせしません。検診後結果の用紙をもらった生徒は、早めの医療受診をお勧めします。

歯周病は国民病！？

「平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省)」によると、15～19歳の2人に1人は歯肉に異常があるそうです。自覚症状がないため、歯科医受診の時にはすでに重症…なんてことも。周りの歯茎も大切にしたいですね！

歯周病とは、…？

“歯の周りの病”と書くように、歯そのものは健康なのに、その周りに炎症が広がっていく病気です。進行すると、歯を支えている骨までも溶かし、歯が抜けてしまいます。

歯周病セルフチェック

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ブラッシングすると血が出る
- 口臭が気になる
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- かたいものが噛みにくい
- 歯が長くなったような気がする
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯のすき間がでてきた。食べ物が歯に挟まる。



☆歯科検診ではココをチェック☆

『歯垢・歯肉の状態』が

- 0…特に異常なし
- 1…丁寧に歯磨きをしましょう
- 2…歯科医受診を勧めます

年齢	年度	顎関節	歯列・咬合	歯垢の状態	歯肉の状態	歯式
						・歯列と咬合、顎関節、歯肉の状態 0 異常なし 1 定期的観察が必要 2 歯科医師による診断が必要 ・歯垢の状態 0 ほとんど付着なし 1 若干の付着あり 2 相当の付着あり
						・現在歯（ / 線等で表示） ・むし歯 未処置歯 C 処置歯 O ・喪失歯(永久歯) Δ ・要注意乳歯 X ・要観察歯 CO

3つまで 油断は禁物。予防を心掛け、定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。

6つまで 歯周病が進行している可能性があります。

8つまで 歯周病の症状がかなり進んでいます。

そのコンタクト、大丈夫ですか？

人間は様々な情報を五感を使って収集します。特に全体の80%の情報は視覚から情報を取り入れているそうです。大部分を視覚に頼っている私たちですから、たまにはしっかり目を休ませましょう。

酸素の不足

・角膜に酸素をよく通す素材が用いられてきている一方、たまに30年以上前の仕様レンズもあるようです。

細菌感染

・決められた期間以上の装用や誤った洗浄により、角膜が細菌に感染することがあります。

レンズの色素

・カラーコンタクトレンズの中には、色素が目^めに直接触れてしまうような製品も出回っているようです。眼瞼炎やアレルギー性結膜炎の原因となります。



正しく使用するために…



装用のルール



- ・決められた使用時間やサイクルを守る
- ・装用したまま寝ない
- ・コンタクトの貸し借りはしない
- ・水で洗ったり、保管したりしない
- ・目の違和感や充血があるときはすぐにコンタクトを外す
- ・目にあったメガネを用意しておく
- ・異常がないか、定期的に眼科を受診する



コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
かんせん ひと ぶく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目ひょうめん
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



感染症の季節がやってきます！

新型感染症により、例年より手指の清潔の重要性が言われてきました。重ねて、これからの季節はインフルエンザの流行時期となります。改めて感染症対策のため、以下のことを再度意識しましょう。



毎朝の検温を忘れずに！



インフルエンザの予防接種を受けよう！



校内ではマスクを着けよう！

生活リズムを整えて免疫力を高めよう！



念入りの手洗いを心掛けよう！

