

ほけんだより 11月

令和4年11月15日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No7

11月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう。

11月8日は良い歯の日です。

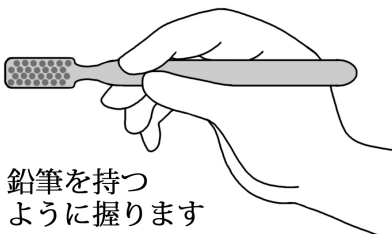
11月8日は「いい歯の日」でした。4月の歯科検診で、8割以上の生徒はむし歯がないという素晴らしい結果でした。給食後にも、多くの生徒が歯磨きをしています。むし歯は、放っておいても、治りません。痛みが出る前に、早めに受診するようにしましょう。「歯ブラシはどんな物が良いですか？」という質問が多いため、歯ブラシの選び方をまとめました。参考にしてみてください。

【歯ブラシの毛の硬さ】

ふつう	健康な歯ぐきの人におすすめ
かため	歯垢は良く取れますが、歯や歯肉を傷つけやすいです。磨くときには、優しい力で磨くようにしましょう。
やわらかめ	歯ぐきが弱く、出血しやすい人におすすめ。毛が柔らかいので、歯垢は取り除きにくいいため、時間をかけて磨くようにしましょう。



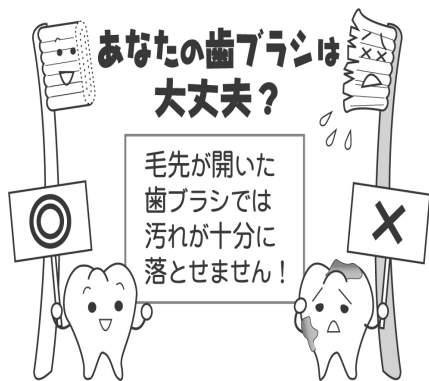
歯ブラシの力が入りすぎない持ち方



鉛筆を持つように握ります

【歯ブラシの大きさ】

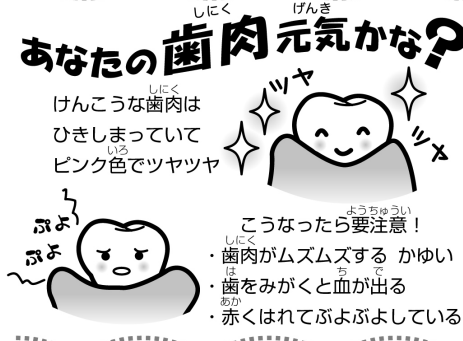
ふつう（レギュラー）	磨きやすいのは3～4列で、小指の大きさぐらいのものです。
大きめ（幅広）	磨ける範囲が広いので、手が動かしにくい人におすすめです。
小さめ（コンパクト）	小回りが利くため、歯並びの悪いところや奥歯などもよく磨けます。



11月になり、空気が乾燥する季節になりました。手指の乾燥による、かゆみや皮膚むけに悩む人も多いようです。手洗い後にはしっかりハンカチで拭き、保湿をするようにしましょう。症状が辛い場合には、医療機関の受診をおすすめします。また、気温が低く乾燥していると、風邪や感染症が流行しやすくなります。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用に努めましょう。

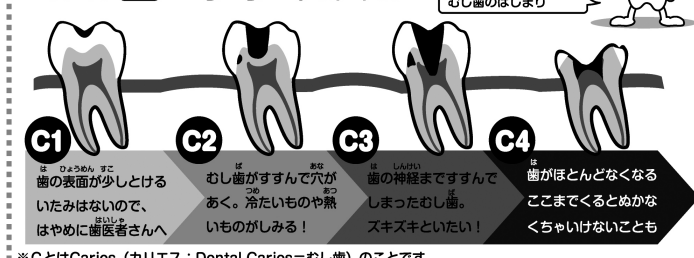
【歯ブラシの毛先】

均一（フラット）	力が均等にかかるので全体的に磨きやすい。歯と歯の間は磨きにくい。
山切り（ギザギザ）	歯と歯の間が磨きやすい。歯科矯正中の人におすすめ。歯の表面は磨きにくい。
細い毛先（複雑）	歯肉と歯の間が磨きやすく、歯肉を傷つけにくい。歯ぐきが腫れている人におすすめ。歯垢は落ちにくい。



日本学校保健研修社「健」より

むし歯のすすみかた



歯ブラシは、使っていると毛先が広がってしまいます。毛先の広がった歯ブラシでは、磨いても歯垢が十分に取れないことがあります。交換の目安は1か月ですが、歯ブラシの反対側から見て、毛先が見えていたら交換のサインです。

ピロリ菌検査を実施します。

11月16日（水）は3年生のピロリ菌検査があります。ピロリ菌は、胃の中に生息している細菌です。ピロリ菌は長い経過をたどって、胃の粘膜に炎症を起こし、さまざまな病気を引き起こします。水戸市では、中学3年生を対象に、尿検査形式で実施をしています。検査の結果は陽性の場合のみ、後日結果が郵送されます。

保健委員会のひとコマ

手洗い石鹸の容器を保健委員会できれいに洗いました。みんなが気持ちよく手を洗えるようにと考えました。

