

# ほけんだより 11月

2021年11月30日(火)  
旭中学校 保健室

11月もいよいよ今日までです。特に朝晩は寒い日が続き、寒暖差で風邪を引いている人もいます。規則正しい生活に加え、自分で衣服の調整を行い、体調管理をしっかりしましょう。また、新型コロナウイルス感染症を含めた様々な感染症について、まだまだ油断禁物です！手洗い・うがい、咳エチケットはしっかりできていますか？寒くなって換気が不十分なクラスもあるようです。みんなが意識を高く持ち、対策をしていきましょう！



## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



「笑い」って、うつるよね♪

記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

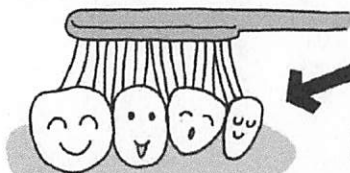
広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

11月8日は「いい歯の日」でした！

## 歯をみがくときの力加減に気をつけて！

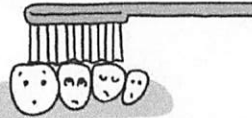
○ 適度な力加減の場合

150~200g

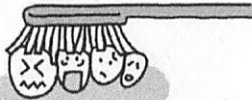


歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がらず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増え、汚れを効果的に落とせないうばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

✗ 力が弱すぎる場合



✗ 力が強すぎる場合

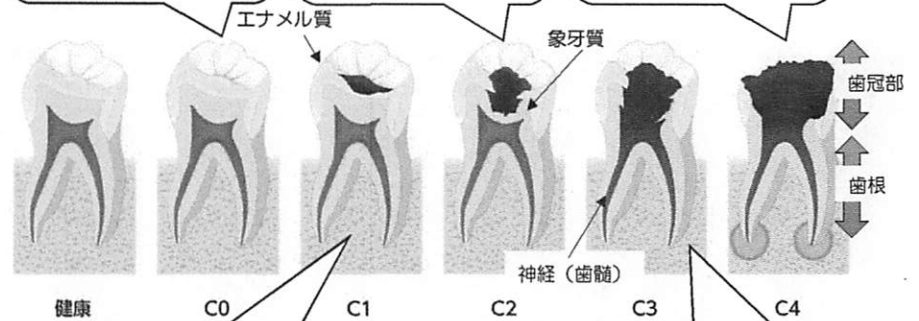


## むし歯の状態・症状

① [ C0 (シーオー) ]  
歯に穴が開いていない。白く濁って見えたり、薄い茶色に見える。自覚症状はない。

③ [ C2 ]  
むし歯が歯の内部に広がり、象牙質まで進んだ状態。冷たい飲食物でしみることもある。

⑤ [ C4 ]  
歯冠部がほとんど崩壊し、歯根だけが残った状態。歯髄(神経)が死んでしまい、痛みは感じなくなる。



② [ C1 ]  
歯の表面(エナメル質)の限られた狭い範囲に穴ができている状態。痛みなどの自覚症状は少ない。

④ [ C3 ]  
むし歯が神経まで進んでいる状態。内部に広がっていることがある。激しい痛みがある。

## ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。歯石は、歯みがきでは落とせないので、歯科医院で除去してもらう必要があります。しかし、自覚症状が出にくいことも特徴の一つ。毎日の歯みがきでしっかり歯垢を落とし、定期的に歯科医院でチェックを受けましょう！



むし歯治療率 **28.3%** 《11月29日現在》

むし歯があった人60人中17人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第1位は2年2組(57.1%)、第2位は3年2組(40.0%)です。

むし歯や要観察歯(むし歯になりそうな歯)等で治療が必要だけど、まだ終わってない人へ再度治療勧告を配付しています。水曜日のリフレッシュデー等を活用して、早めに治療を済ませましょう。

※ 治療が終わったら、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を保健室へ提出してください。