ほけんだより11月

NO.2

平成 30 年 11 月６日　翔洋学園高等学校　保健環境安全部

今年は，暑い日が続き，最近やっと秋らしい気候になってきましたね。また，寒暖差が激しかったせいか，体が気温差についていけず抵抗力が落ちている人が多くいるようです。抵抗力が落ちていると，かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。早め早めの予防でこれから来る冬をのりきりましょう！
また，11 月８日はいい歯の日！
今回の保健だよりは，「いい歯の日特集！」です。
この機会に，自分の口の中のこと，歯のこと，
改めて考えてみてはいかがでしょうか?

今年は早い時期から インフルエンザ が発生しています

今年のインフルエンザの特徴

平成 30 年９月～全国各地で学級閉鎖が相次いでいます。学級閉鎖施設が 20 施設を超えるのは例年より 1～2 カ月早いそうです。インフルエンザは，低温・低湿度の冬に流行すると言われていましたが，湿度が高くてもインフルエンザの活性が落ちないということが，発表されています。
また，今年はすでに，Ａ型・Ｂ型の両方がすでに発生しています。（例年，Ｂ型はＡ型より遅い時期に発生）

インフルエンザの新薬が発表されました

ゾフルーザ

飲み薬で，１回の服用で効果を発揮します。

【今までの薬との違い】

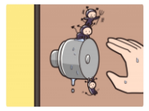
リレンザ・タミフル・イナビル（今までの薬）
- インフルエンザウイルスが細胞の外に拡散するのを抑えます。

ゾフルーザ（新薬）
- 細胞内レベル，遺伝子レベルでインフルエンザウイルスの増殖を抑える事ができるため，有効的！
- ウイルスを外に出す期間がより短くなります。

（副作用）
- 副作用は少ないとされているが，データが少なすぎるので確実に安心とは言えないようです。

身近な　金属　に要注意！

ドアノブ　　硬貨　　手すり



衣類についたウイルスの活性は，15 分で低下しますが，
金属についたウイルスの活性は
24 時間継続します。

手洗いは，インフルエンザの予防に効果的！
また，スマホにも大量の菌やウイルスが付着しています。
スマホは除菌シートなどで
こまめに拭くことをおすすめします。

今が受けどき！　インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンは接種後，２週間から効果が出始め，最も有効に効果が出るのが，接種をしてから５ヶ月ぐらいまでです。インフルエンザが最も流行する時期は１月～３月なので，１２月上旬ぐらいまでに接種するのが効果的です。

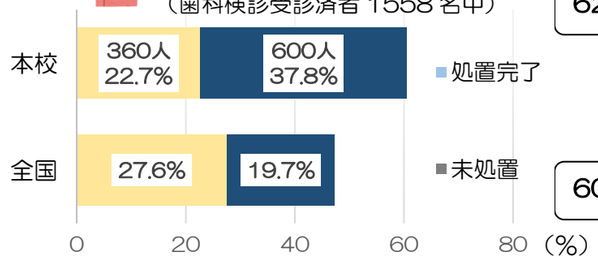
平成 30 年度　歯科検診結果

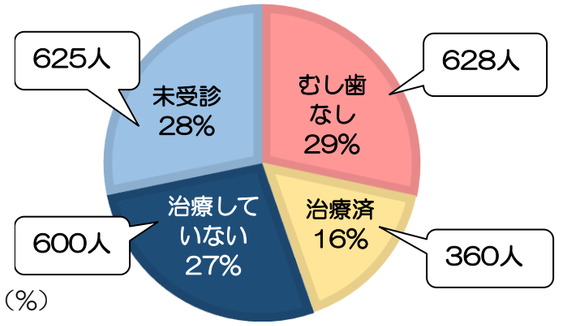
（本校：H30.10.18 現在，全国：平成 29 年度）

治していないむし歯がある生徒　600人！
～早めにむし歯を治しましょう～

むし歯保有者の割合

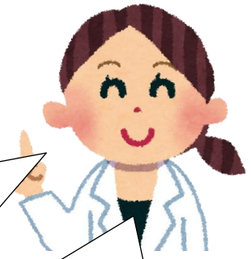
（歯科検診受診済者 1558 名中）



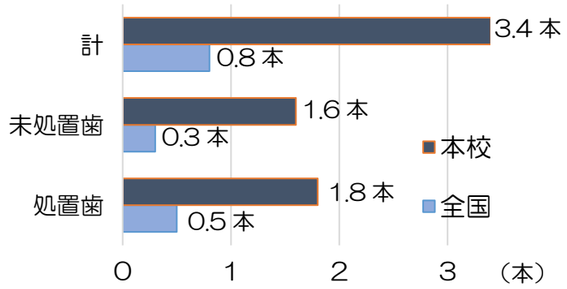


高校生になってから
一度も歯科検診を受けていない生徒がいます！

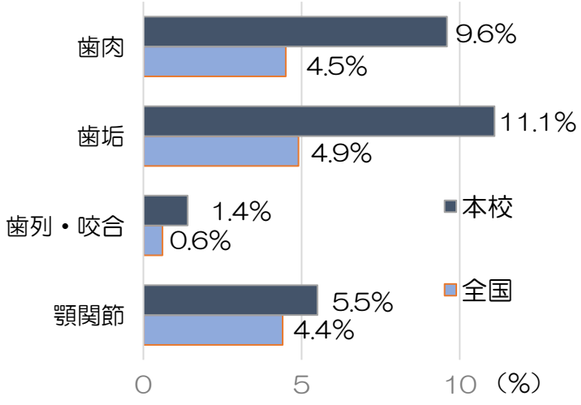
本校では，新入生については，医療機関で歯科検診をした結果，転校生については，転校前の学校での健康診断票の結果を確認させていただいておりますが，高校生になってから（転校前の高校も含む）歯科検診を受けていない生徒が**約３割**います。今回の結果は，歯科検診受診済みの生徒で集計をしました。



永久歯一人当たりむし歯数



口腔状態が悪い者の割合



翔洋学園の生徒!
むし歯が多めです

高校生の全国平均とくらべると，むし歯保有者の割合が高く，その中でも処置完了者が少ないので，**むし歯を治療していない者が多い**状況です。

永久歯の一人当たりのむし歯総数
（未処置＋処置歯）は，**3．4本**。
全国平均より**2．6本**多くなっています。

歯垢の付着，歯肉の炎症の割合も全国平均より高くなっています。

むし歯を治療しましょう

「歯科検診結果と受診のお勧め」を配布します。

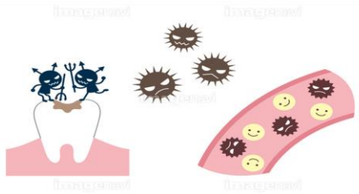
むし歯（未処置）がある生徒と歯科検診を一度も受けてない生徒を対象に，「歯科検診結果と受診のお勧め」をお渡しします。
用紙もらった生徒は，早めに歯医者さんで診てもらいましょう！
受診の結果については，各学習センター，サポート校の担任の先生に渡してください。

11月8日 いい歯の日

日本歯科医師会は，「いつまでも美味しく，そして，楽しく食事をとるために，口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込め，厚生労働省とともに 1989 年（平成元年）より「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という「8020 運動」を積極的に推進しています。
「いい歯の日」は，その 「8020 運動」推進の一環であり，国民への歯科保健啓発の強化を目的としており，**11 月 8 日を「 い（1）い（1）歯（8）」**の語呂合わせで設定しています。

むし歯は，「歯が痛い」「歯が溶ける」ということだけではありません
～早めに治療をしないと大変なことに！！～

むし歯や歯周病を治療せずに放っておくと…



細菌が血液の中に入り
血流にのり全身へ…

全身のいろいろな臓器で病気を発症します！

- 脳梗塞
- 呼吸器疾患
- 肩こり・頭痛
- 動脈硬化
- 肺炎
- 心臓疾患
- 敗血症
- 糖尿病
- 低体重児出生・早産
- 栄養バランスを崩し抵抗力の低下を招く

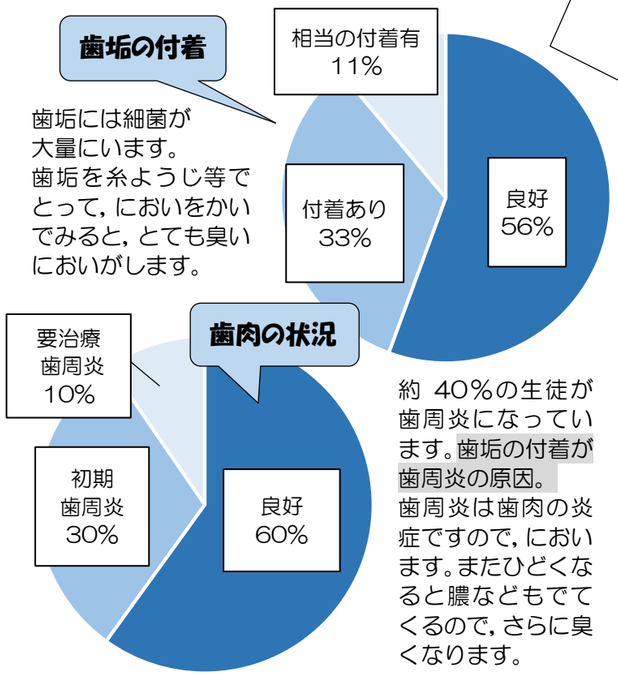
どうして歯周病になるの？　～歯周病の進み方～

むし歯・歯周病は口臭の原因にもなります
～あなたはだいじょうぶ？～

息が くさ～い！

口が くさ～い！

平成 30 年度翔洋学園高等学校　**歯科検診結果** ⇩



歯垢には細菌が大量にいます。
歯垢を糸ようじ等でとって，においをかいでみると，とても臭いにおいがします。

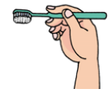
約 40%の生徒が歯周炎になっています。歯垢の付着が歯周炎の原因。
歯周炎は歯肉の炎症ですので，においます。またひどくなると膿などもでてくるので，さらに臭くなります。

口臭予防は歯みがきが1番！

～正しい歯みがきで歯垢をしっかり落としましょう～

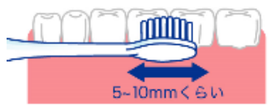
効果的な歯のみがき方

歯ブラシの正しい持ち方
鉛筆を持つように軽く握ります



●毛先を歯と歯茎の間に 90℃または 45℃にあてる

●歯ブラシは小刻みに(こちょこちょ)動かす



（1 本～2 本ずつずらしながら，1 か所 10 回くらいずつ）

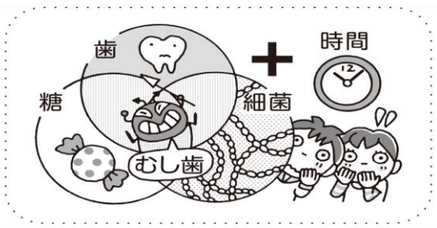
●軽い力で動かす

●歯みがきの最後に，舌で歯の表面，裏面，かむ面をぐるりとさわってみて，ザラザラしてないことを確認して終了しましょう！

※むし歯やひどい歯周病は
歯みがきだけでは治らないので治療をしましょう

どうしてむし歯になるの？

むし歯は酸を作る「細菌（ミュータンス菌）」「酸にとけやすい歯の質（酸への抵抗力）」細菌のエサとなる「糖質（主に砂糖）」の３つの好ましくない条件が重なり，時間が経過することで発生します。



①ミュータンス菌が食べ物から糖分を取り込み，ネバネバ物質を出して歯垢をつくる。

⇨

②歯垢の中にいるミュータンス菌が酸を発生させる。

⇨

③エナメル質が酸の攻撃を受けてむし歯ができる。

（イラスト：ベネッセ教育情報サイトより）