

ほけんだより 11月

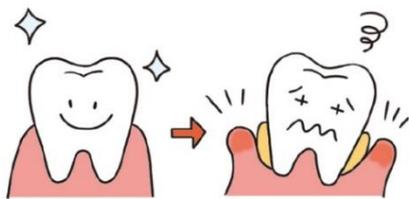
令和5年11月号
松山南高等学校 保健室
209HR 保健委員

朝晩の寒暖差が大きくなり、風邪を引きやすい季節になりました。
手洗いや換気など基本的な感染対策をし、規則正しい生活を送るように心掛けましょう。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は 11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

むし歯になりやすい生活チェック！



あてはまる人は要注意！

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下



保健室より



体調不良を訴える生徒が校内でも増えてきました。手洗いなどの感染症対策や規則正しい生活（睡眠・食事など）を心掛けてください。また、風邪のような症状がある場合は、マスクを着用し、周囲の人にうつさないようにしましょう。

インフルエンザも例年より早く流行しています。予防接種も発症・重症化の予防に有効なので、検討してみてください。