

保健だより11月号

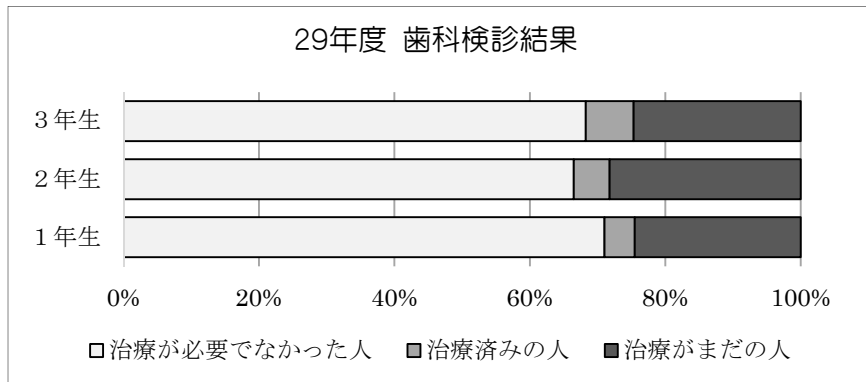
平城高等学校 保健室
平成 29 年度

紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、知っていますか？木は根から吸い上げた水分を、葉から蒸散させます。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸散させていると水分不足になるので、それを防ぐために葉を落とし、冬支度をするのです。

かぜやインフルエンザが流行り始めます。みなさんも、手洗いや服装の工夫など、できることから備えていきましょう。

平城生の歯の状況は？

11月8日は
いい歯の日



6月に実施した歯科検診では、1114人中350人(31.4%)がむし歯や歯肉の異常、歯垢・歯石の付着など、何らかの異常があるという結果が出ました。昨年度より **4%増加**しています。

歯科検診から5ヶ月が経ちましたが、受診勧告書もらった人、病院へ行きましたか？10月現在、63人(18%)しか治療を終えていません。悪化すればするほど、治療にかかる時間も費用も増加します。自覚症状がなくても、早めに治療することをお勧めします。

インフルエンザの予防接種スケジュールを 決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いっごう打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

歯医者さんに行くのはどんなとき？

歯が痛いとき？治療勧告をもらったとき？どちらも正解ですが、それに加えて「定期的な検診を受けるとき」もお勧めです。検診を受けることで、初期のむし歯に気づくことができたり、日々の歯磨きでは落としきれない汚れを掃除してもらえたりします。

むし歯治療のために削った歯は、元に戻すことはできません。歯周病で抜けた歯も、もう生えてきません。後悔することのないように、「予防のために歯医者さんに行く」という選択があることも、覚えておいてください。

むし歯になりやすい度をチェック！

ひとつでも当てはまったら、
気をつけよう！

- 甘いおやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を、ほとんど毎日飲む
- 歯みがきの回数は、一日に一回以下
- かむ回数が少ない（1口30回未満）



食事のたび、間食（ジュースも含む）のたび、むし歯菌は酸を出し、歯を溶かします。通常は唾液によって中和されますが、間食が多いとそれも追いつきません。ダラダラ食べはやめましょう！