

# ほけんだよい



立花中学校 保健室

## 11月8日いい歯の日特別企画★「歯医者さんに聞きました！」

今回はとみひさ歯科医院の富久先生(3年生は歯科検診でお世話になった先生です)がみんなのために虫歯の治療・予防について原稿を書いてくださいました！！  
歯医者さんからの貴重なアドバイスが書いています。じっくり読みましょう↓↓



### 虫歯ができてしまったら、歯医者にいこう！

歯科医院に行かない理由として、



『痛くて怖いから・・・』

『面倒くさい！！』



『お金がかかるし・・・』

『まだ大丈夫かな！』



などが考えられます。歯は自分の体の一部です。自分の体は自分で守りましょう。虫歯だと思ったり、最近歯医者に行ったことがなかったりする人は、家族に相談して受診しましょう。本人がまだ大丈夫だと思っても深刻なケースが多いようです。また、歯科医院でのレントゲン検査や、明るいライトで検査をすると、学校検診では未発見の虫歯や歯肉炎もよく見受けられます。



### 虫歯にならないようにするには



中学生で親に仕上げ磨きしてもらっている人は極少数派です。つまり、自分の歯は自分で守る責任があり、それは一生続きます。中学生が虫歯になりにくくなるための方法を4つ挙げておきます。



食事以外の間食をしている人は  
自分の食生活を見直しましょう



1日に間食を2回以上取る人は虫歯のリスクが高いです。また勉強中に頻りに物を食べる人や夜寝る前にベッドの上で物を食べてそのまま寝てしまう人は危険度が増します。



1日1回しか歯磨きしないとしたら  
夜寝る前にしましょう！



就寝中の虫歯菌の活動が大きく虫歯を進めてしまうので、朝だけ歯磨きをしていても虫歯になりやすいです。1日1回だけ歯磨きするとしたら、寝る前にしましょう。

### フロスを使用しましょう

歯科医療従事者であっても、普通の歯磨きだけで歯の汚れの60パーセントほどしか落とせません。補助器具のフロスは歯と歯の間の汚れを落とすにはベストです。



### 歯・口で困ったことがなくても、歯医者にいこう！

年に数回の定期検診と歯磨き指導、食生活の指導を歯科医院で受けてる人は虫歯になりにくいです。1年以上歯科医院の受診が途絶えてる人には、虫歯の再発を認めることが多いです。



# 今年インフルエンザの流行りが早く来るかも...



意外と知られていない!

## インフルエンザとかぜの違い

|         | インフルエンザ           | かぜ (かぜ症候群)   |
|---------|-------------------|--------------|
| 発症      | 急激                | ゆっくり         |
| 初発症状    | 悪寒、発熱、頭痛          | 鼻咽頭の乾燥感、くしゃみ |
| 主な症状    | 発熱、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感  | 鼻水、鼻づまり      |
| 発熱      | 高い (38℃ 以上)       | 微熱 (37℃ 台)   |
| 悪寒      | 高度                | 軽度、短期間       |
| 鼻やのどの症状 | 後で起きる             | ひき始めに出る      |
| 合併症     | 中耳炎、気管支炎、肺炎、脳炎、脳症 | 少ない          |
| 迅速診断法   | あり                | なし           |
| 病原      | インフルエンザウイルス       | 様々、ライノウィルスなど |

適度な運動をしよう  
(汗のしまつを忘れずに)

バランスのよい食事をとる

手洗い・うがいをきちんとする

### かぜ・インフルエンザを よぼう 予防しよう

人ごみをさげよう

加湿  
しっかり加湿する

しっかり睡眠をとる