保健便り

No.9
R８．１１．９
西目中学校保健室



西目中では風邪症状を長引かせている生徒が増えています。由利本荘市内ではインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の発生が見られます。手洗い・うがい・風邪症状があるときのマスクの着用など感染症の予防につとめましょう。

感染症の予防のために・・・

予防その①　**予防接種**
ワクチンには感染による重症化を防止する効果があります。

予防その②　**うがい・手洗い**
うがいは顔を上に向けてガラガラうがいをしよう。ぶくぶくではなくガラガラで！
手洗いは石けんをつけて、指先や指の間、手首までていねいに洗おう。
水洗いは汚れを浮かせるだけです。
ハンカチはポケットに入っているでしょうか？　いつでもすぐ出せるところに！

予防その③　**換気**
暖房器具を使用するようになったら、常に扉や欄間を少し開けておくか、
１時間に１回は対面する窓を開けはなして空気を入れ換えよう。

予防その④　**咳エチケット**
咳が出るときはマスクをつけよう。
咳やくしゃみが出るときはティッシュを使い、人の顔に向けない。
使用したティッシュは確実にゴミ箱にすてる。
咳やくしゃみを押さえた手はしっかり洗う。

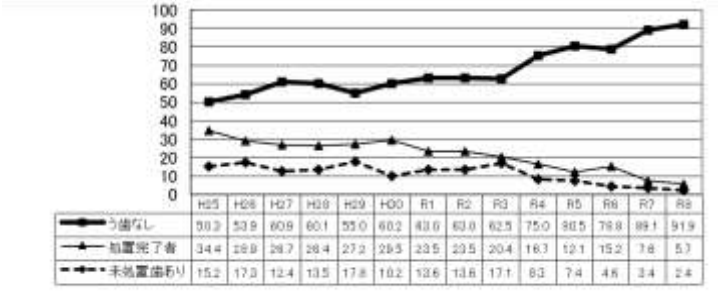
予防その⑤　**生活リズム**　　早寝・早起き・朝ごはん



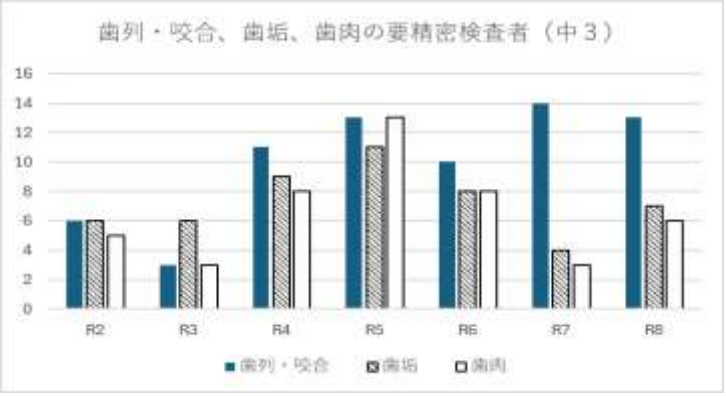
11月8日は「いい歯」の日　でした



歯科健康診断の結果



	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
う歯なし	50.3	53.9	60.9	60.1	55.0	60.2	63.0	63.0	62.5	75.0	80.5	78.8	89.1	91.9
処置完了者	34.4	28.9	26.7	26.4	27.2	26.5	23.5	23.5	20.4	16.3	12.1	15.2	7.8	5.3
未処置歯あり	15.2	17.3	12.4	13.5	17.8	13.2	13.6	13.6	17.1	8.3	7.4	4.6	3.4	2.4



西目中学校では平成２８年６月よりフッ化物洗口を開始しています。その効果もあり、う歯なしの生徒の割合は年々高くなっています。

では、歯列・咬合、歯垢、歯肉の状態は、どうなっているでしょう。歯垢、歯肉については、毎年行っている歯科衛生士さんのブラッシング指導効果で、やや減少の傾向にあります。けれども、歯列・咬合については、やや増加の傾向にあります。

歯並びやかみ合わせには、「食べ物を取り込み、食べる」機能、「表情をつくり、話す」機能及び「運動を支え、体のバランスをとる」機能等に直接かかわっており、食生活のみでなく生活の質全体に関係しています。要精密検査といわれた人は、ぜひかかりつけの歯医者さんに相談してみて下さい。