

あけけんだより11月

懐風館高校 保健室

2017.11 月

朝晩の気温が下がり、だんだん冬に近づいてきましたね。本校では10月の後半頃から風邪症状を訴えて来室する生徒が急増しています。風邪・インフルエンザが流行る季節になってきていますので、手洗い・うがいなどをして予防しましょう。

☆マスクは正しくつけましょう☆



あごが出ている

鼻が出ている

あごにマスクをしている

隙間がある

正しいマスクの付け方 4STEP



マスクを伸ばす

上部分を鼻に
合わせる

あごの下まで
伸ばす

顔にフィットさせな
がら、耳にひもをか
ける

歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉



ピンク色

三角形で
引き締まっている

歯周病の歯肉



赤っぽい

丸く
プヨプヨしている

それ以外にも、こんなことに
心当たりがあったら要注意！

- ☐ 歯みがきすると血が出る
- ☐ 歯の間にものが
つまりやすくなった
- ☐ 頬がきつたときに、
口の中がネバネバしている
- ☐ 指で触ると歯がぐらぐらする
- ☐ 疲れたときなどに、
歯ぐきが腫れぼったく
歯が浮くような感じがする
- ☐ 口臭が気になる

いい歯を保つには歯ぐきもしっかりチェック!!

本校では、4月の歯科検診で19.7%の人に歯科校医さんから歯肉に関して受診するようにと指示が出ました。

Q どうして歯周病になるの？

A 細菌感染で起こります

歯みがきが不十分だと、口の中にある細菌がネバネバした物質を出して歯にくっきます。この物質が毒素を出して歯ぐきに炎症を起こし、歯周病を引き起こします。

Q どうやったら治るの？

A 根本的に治すには、
正しい歯みがきが不可欠！

歯みがきで治ることもあるのですが、気になる症状があったら歯医者さんへ。ただし、治療を受けても正しい歯みがきを継続しないと再発します。

カギは正しい歯みがき！

歯みがき力UPするには？



- ・鏡で歯を見ながらみがくべし
- ・歯ブラシは小刻みに動かすべし
- ・毛先が広がらないくらいの、軽い力でみがくべし
- ・歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は念入りにみがくべし

