

「小春日和」っていつのことだか知っていますか？何となく春の暖かい日を想像してしまうけど、実は、寒風が吹き始める11月頃に訪れる穏やかな暖かい日のことなのです。同じような気候は海外にもあって、アメリカでは「インディアンサマー」、ドイツでは「老婦人の夏」と言うそうです。



「小春日和」にほっとしつつ、寒さへの備えにとりかかりましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」～自分の歯は自分でしっかりと守っていきましょう～

### ◆ PMTCを知っていますか？

PMTC (professional Mechanical Tooth Cleaning/専門的機械的歯面清掃) とは普段の歯みがきでは取りきれない歯石や歯垢をプロである歯科医師や歯科衛生士の手できれいにしてもらうことです。むし歯・歯周病予防のための一歩進んだメンテナンスで、歯の状態に応じて、数ヶ月～1年くらいに1度受けるのが効果的です。甲南生のみなさん、治療が済んでも、口の中の環境や生活習慣を含めて意識を変えなければ、いずれまたむし歯や歯周病にかかってしまいます。これからの歯科医療は「治療のためより予防のため」という意識改革が求められています。「痛くなったら行く歯医者」ではなく「痛くならないために行く歯医者」という認識が大切です。プラークコントロールは「ホームケア (歯みがきなど)」+「医療的ケア (PMTCなど)」の2本立て

がポイントです！

左の結果からも今後は、歯周病予防に各自しっかり取り組んでいく必要があります。デンタルフロスや歯間ブラシを使うとプラークを約90%とることができます。しっかり自己管理してくださいね。

#### 【本校生の歯・口腔の状況】29年度歯科検診結果より

健全歯の者	477名 (50.1%)
むし歯保有者	181名 (19.0%)
歯肉の状態 「要観察」	312名 (32.7%)
「要精検」	77名 ( 8.0%)

## 口を大きく開けてみてください

- あごの関節から音が鳴った
- 痛みがある
- あまり大きく開けない

こんな症状が見られたら、「顎関節症」かも。

#### 顎関節症の原因は？

- かみ合わせが悪い
- 食いしばることが多い
- 頬杖をつく。姿勢が悪い

などが原因と言われていますが、くわしくはわかっています。

#### どうしたらいい？

あごを働かせすぎること (硬いものを食べるなど) は避け、痛みが続くようなら歯医者さんへ。

## STOP! 歯肉炎

#### 原因は？

歯と歯肉の境目にたまった歯垢です  
プラーク

歯周病菌

#### 対策その1

時間をかけ?

正しい歯磨き方法

正しい歯間ブラシの使い方

#### 対策その2

みがき残しは?

1日1回 鏡でチェック

歯肉はプヨプヨしてない?

#### 対策その3

半年に1回 歯科検診

歯の検診とクリーニングをしましょう

★かぜ・インフルエンザの流行する季節がやってきます！！

5つのステップで  
かぜを撃退!!



<p><b>5</b> マスクを じょうずに使う</p> <p>かぜの症状が あるとき</p> <p>人の多い場所 に行くとき</p>	
<p><b>4</b> 教室の空気を 入れ換える</p> <p>空気の入り口と出口を つくると効果的</p>	<p>ウィルスを 追い出す</p> <p>①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク)</p> <p>侵入するウィルスの 数を、なるべく 少なくします。</p>
<p><b>3</b> 手洗い、 うがいを こまめにする</p> <p>せっけんを使って、 ていねいに</p> <p>のどのほうまで、 念入りに</p>	<p>ウィルスと 戦う力をつける</p> <p>①栄養 (食事) ②休養 (生活リズム)</p> <p>ウィルスと戦う からだの力 (免疫力) を高めます。</p>
<p><b>2</b> 栄養を しっかりとる</p> <p>からだの材料 たんぱく質</p> <p>ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE</p>	
<p><b>1</b> 生活リズムを 整える</p> <p>日付が変わる前に 寝る</p> <p>食事は1日3回、 規則正しく</p> <p>活動・休息を バランスよく</p>	

プラス  
+ 顔を触らないこと!

風邪は、そのほとんどが飛沫感染ではなく接触感染です。患者がウイルスのついた手でお金、スイッチ、手すり、つり革などを触って、ウイルスをなすりつけていきます。

日常生活では多くの人が触る物があると思います。そして、次にそれを触った人の手にウイルスがつきます。しかし、手が汚染されても、これだけでは風邪はうつりません。その手を、眼、鼻、口などの粘膜面にこすり付けると、ウイルスが侵入します。**顔を触らなければ良いのです!!**

ところが、人間は10分に1回以上は顔を触る生き物とされています。ですから、特に外出時は、自分の顔を触らないように気をつけてください。これだけでも、風邪をひく機会は激減します。

インフルエンザの予防接種は  
すみましたか?

10月から多くの医療機関でインフルエンザの予防接種が始まっているようです。予防接種を受けることで、インフルエンザに罹りにくくなったり、罹っても軽い症状で済むという効果があります。ただ、まれですが、副反応がおこることやウイルスの型によっては効果が薄いということもありますので、医師に十分相談しましょう。

感染性胃腸炎 注意報

11月~翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる  
下痢、嘔吐、悪心、腹痛、  
発熱など。病原菌の種類  
や個人差により、症状は  
異なります。

感染経路

食べ物から・人から  
・汚染された食べ物によ  
る経口感染  
・感染患者のふん便や吐  
物からの二次感染 など

〇おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

