

保健だより

11月号 2023 No.9



11月8日は「いい歯」の日です。

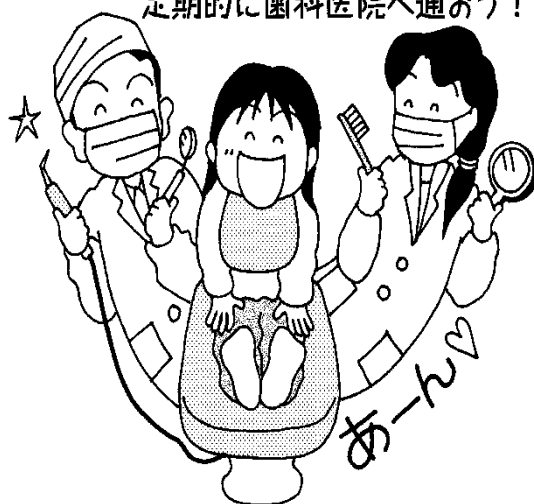
本年度、学校歯科保健コンクール地区審査の結果、さいたま市内で原山中は、中学校の部で**努力校**に選ばれました。

むし歯や治療のない、真っ白な歯だけを持つ生徒が559人います。また、初期むし歯の段階で歯科医に通院する生徒が多いことは、**素晴らしい**ことです。健康な歯は、お金では買えない財産です。これからも大切にしましょう。

治療がまだの人は、早めに歯科医院で診てもらいましょう。

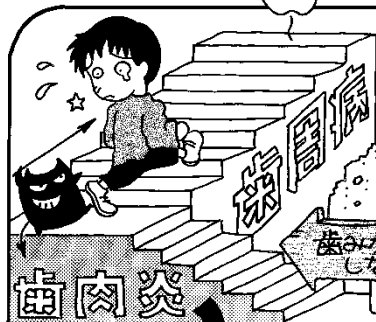
治療から予防へ…

定期的に歯科医院へ通おう!



11月9日(木)は、秋の歯科健診です。

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。











予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤くしブヨブヨ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

改めて知っておこう

症状はどう違う？「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

| 症状 | 新型コロナウイルス 感染症 | かぜ | インフルエンザ |
|--|------------------|-------|-----------------|
| 発熱  | 平熱～高熱 | 平熱～微熱 | 高熱 |
| せき  | ◎ | ◎ | ◎ |
| のどの痛み  | ○ | ◎ | ◎ |
| 息切れ  | ○ | × | × |
| だるさ  | ○ | ○ | ◎ |
| 関節痛 筋肉痛  | ○ | × | ◎ |
| 頭痛  | ○ | ◎ | ◎ |
| 鼻水  | △ | ◎ | ○ |
| 下痢  | △ | × | ○ (とくに小児が多い) |
| くしゃみ  | × | ◎ | × |

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない