

とほけんだより 11月

保 学 内 発 7 号
令 和 5 年 1 1 月
大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

日に日に気温が下がり、じわじわと冬の足音が聞こえてきました。急に寒くなってくると、体調を崩し

やすく、感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症が流行する恐れがあります。ご家庭でも毎日の健康

観察をはじめ、感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。

めんえきりよく たか ❖ 免疫力を高めよう! ❖

体の中に侵入したウイルスや細菌などを攻撃してやっつける、または排除する働きを『免疫』と言いま

す。免疫には個人差があり、例えば同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひい

てしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

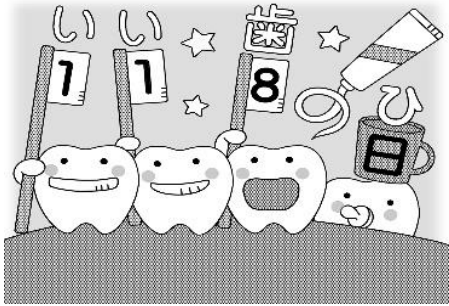
かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が特に流行しやすいこの時季、手洗い・うがいなどの対策と

ともに、少しでも免疫力を高めておくことも感染症予防の基本といえます。免疫力を高めるためには、

以下のような方法が有効とされています。



が つ か は ひ
 ❀ 11月8日はいい歯の日 ❀



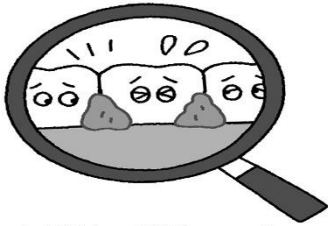
げんざい ぜんこくてき しょうがくせい ば へ いっぽう おとな
 現在、全国的には小学生のむし歯が減っている一方で大人の

しにくえん は くち びょうき り
 歯肉炎など歯・口の病気は増えているそうです。

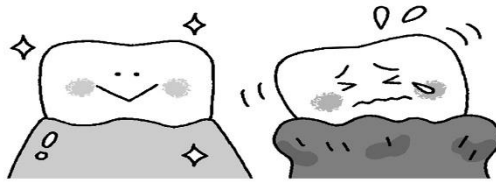
「いい歯と口」でいられるように、食後の歯みがきを習慣づけ、

あま ひか しょうせいかつ き くぼ
 甘いものを控えるなど食生活にも気を配りましょう。

歯肉炎予防 !! きれいで健康的な歯肉をキープ



しにくえん げんいん は
 歯肉炎の原因は、歯と
 しにく きがい め しこう
 歯肉の境目にたまった歯垢



けんこうな しにく うす
 健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まって
 しにく きがい め しこう
 いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



ていねい
 丁寧なブラッシングを
 つづ 続けることで改善できる

❀ 学校歯科医の三宅秀和先生からのお話 ❀



学校歯科医
 三宅 秀和
 先生

しかいいん ていきけんしん じゆしん
 歯科医院で定期健診を受診することによって、早期発見・早期治療が
 かのう
 可能になります。進行した段階で虫歯が見つかったら、削るときに痛みが
 しんけい しんこう
 出てしまう、神経まで進行していると神経を取る必要がある、など治療
 なんいど ま
 の難易度が増してしまいます。また歯周病も進行すると口臭や歯磨
 じ しゅうけつ げんいん
 き時の出血の原因になります。治療が大変になると歯科医院への
 ていこうかん う
 抵抗感が生まれ、尚更歯医者嫌いになる・病気が進行しやすくなるなど
 なおさらはいしゃぎら びょうき しんこう
 の悪影響も大きくなります。早期発見・早期治療・予防処置によって体
 あくえいきょう おお
 への負担も少なくなりますし、歯科医院への抵抗感も少なくなることで
 きたい
 期待できるため、6か月に1回は定期健診で歯科医院を受診するように
 げつ かい ていきけんしん しかいいん じゆしん
 しましょう。

みなさんごはんを食べるときによく噛んでいますか？食べ物を噛む
 うんどう
 運動のことを「咀嚼」といいます。

そしゃく た ちの こ
 咀嚼は食べ物を飲み込みやすくすること、消化しやすくなるという理由
 いがい くち なか よぼう
 以外に口の中のトラブル予防にもつながります。咀嚼することで、唾液
 そしゃく
 が出やすくなります。唾液は細菌を倒す働きがあり、汚れがたまって
 さいきん そうしよく
 細菌が増殖することを防ぐことができます。また、咀嚼することで満腹
 ちゅうすう しげき た す よぼう
 中枢が刺激され、食べ過ぎの予防にもつながります。

よく噛んでごはんを食べましょう。