



保健だより - 11月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

つづ
続けていますか？

「咳エチケット」

咳エチケットは、新型コロナウイルス感染症や、かぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった（疑いがある）ときに、お互いにつまみつかないようにするためのルールです。

① 鼻と口をおおう

咳・くしゃみが出そうになったときには、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋に入れてゴミ箱に捨てましょう。（使ったティッシュにウイルスがついている場合は、そのまま蓋のないゴミ箱に入れたままにしておくと、水分が乾燥してウイルスが空中に飛び散ることがあります。）



② とっさのときは「そで」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで、鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんで手をよく洗いましょう。

③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水や唾液）は、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。咳・くしゃみ・喉の痛みなどのかぜ症状があったり、家族に感染者がいて自分も感染するかもしれないような場合は、本人がマスクをつけることで、ほかの人にうつさない感染拡大を防ぐ効果が高くなります。



からだのしくみで病気を予防

鼻呼吸のススメ

寒さが徐々に厳しくなり、吐く息も白く変わりつつあります。

さて、皆さんは普段、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸をしている」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。

一方、鼻は吸いこんだ空気に湿り気をあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどの侵入を防ぐ役目ももっています。手洗い、睡眠（休養）とあわせて私たちが本来持っている、しくみをしっかり使うことで、病気の予防もできるのです。



びょうき よぼう
病気の予防もできるの

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

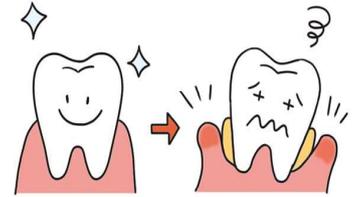
11月8日



11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉

が健康であることです。歯肉は、いわば歯の土台。歯垢が原因でおこる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケット（歯と歯肉のすき間のこと。0.5mm～2mmが正常、2mm以上あると歯肉炎）が広がってきてしまいます。ポケットがひろがってくると、歯はグラグラ、しっかり噛むことができません。

歯肉炎の予防にはまず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつきたいものですね。



むし歯

ができるメカニズム

～ 歯の **脱灰** と **再石灰化** ～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や、間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、PH（酸性度）が、5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。

しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働きミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。



つまり、食べるための回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。

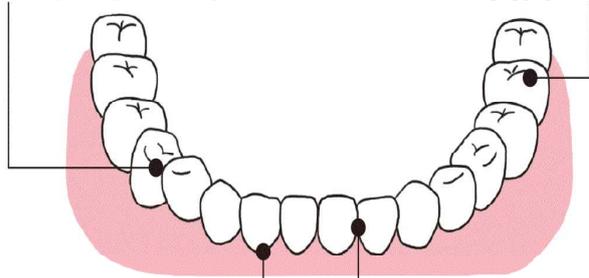
間食の回数をへらす、毎食後の歯みがきで歯垢をおとすことで、脱灰をおさえることや再石灰化をうながすこと（歯みがき剤、キシリトールを適度に使う）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。

“いい歯”のために

…みがき残しに注意

歯並びがふぞろいな部分

奥歯のみぞ



歯と歯の境

歯と歯の間

左図の●はすべて、歯を磨くときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。

みがき残しのないよう、とくに意識して、ていねいにみがくように心がけてください。