



11月8日「いい歯の日」

わが校の歯科受診状況は？

(むし歯・要注意乳歯・歯肉炎・歯石)で
歯科医院での治療を必要とする生徒は(11名)

1年1組	2	2年1組	2	3年1組	0
1年2組	2	2年2組	0	3年2組	0
1年3組	1	2年3組	2	3年3組	0
1年4組	1	2年4組	1	3年4組	0

10月31日現在

11月には、「4回目の治療のお願い」を発行します。この通知をもらった生徒、及びCO(要観察歯)が8本以上あった生徒は、12月に学校歯科医、西山先生によるフォローアップ歯科検診の対象者とし、お口の中の状態を再度診ていただきます。出来れば、早くかかりつけの歯科医院で診てもらって下さい。(受診が終われば対象から除かれます。)

ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意

暑くなると、ノロウイルスに感染することで起こる胃腸炎が増えてきます。ノロウイルスは感染力が強く、感染者の便や嘔吐物が飛散して、付着することで感染が拡大しやすい感染症です。手洗いによる予防と、感染源となる嘔吐物などの適切な処理が感染の拡大を抑えます。

ノロウイルスに感染すると……

一般的な食中毒は、数百万の菌が体内に入ることによって感染しますが、ノロウイルスは体内に100個程入っただけで感染します。しかも、体内で増殖し、感染者の便には1g中に1億個、嘔吐物には1g中に100万個のウイルスが含まれ、感染源となります。

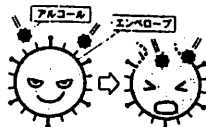
感染して起こる症状としては、激しい嘔吐や下痢などがありますが、人によっては症状があまり出ないこともあり、気づかないうちにほかの人に感染させることもあります。これを「不顕性感染」といいます。



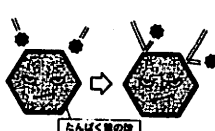
ノロウイルスの特徴

インフルエンザウイルスなどが「エンベロープ」と呼ばれる膜を包んだ殻に包まれているのに対し、ノロウイルスが包まれているのはたんぱく質の殻です。エンベロープはアルコールに弱いため、インフルエンザウイルスはアルコールで消毒することができます。しかし、ノロウイルスのたんぱく質の殻はアルコールで壊しにくいので、アルコール消毒による効果が期待できません。

インフルエンザウイルス



ノロウイルス



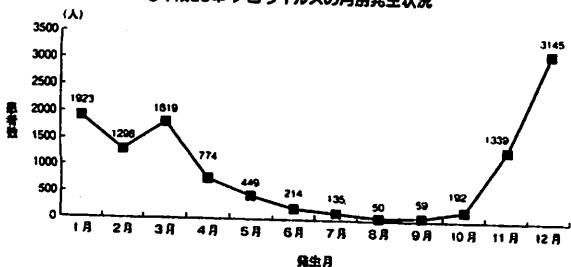
*消毒は、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使用して下さい。

ノロウイルスの感染を防ぐには

ノロウイルスの予防で効果的なのは「手洗い」です。ただし、手をさっと水で洗っただけでは、ウイルスをきちんと落とすことができません。石けんを使い、手のひらや甲、指の間、指先や爪、手首などをしっかりと洗うことで、手についたウイルスを洗い落とすことができます。

手洗いの方法	手の残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
石けん70秒のみ洗い時	約10個
石けん10秒のみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個

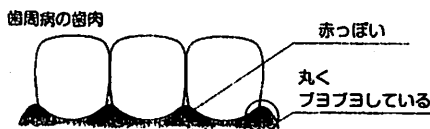
●平成28年 ノロウイルスの月別発生状況



中学生に以外と多い歯周病!



まずは鏡で歯肉をチェック



それ以外にも、こんなことに
心当たりがあったら要注意!

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にものが
つまりやすくなった
- 朝起きたときに、
口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯ぐくらぐらする
- 食べたときなどに、
歯ぐきが腫れぼたたく
歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

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。この細菌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!

歯みがき力を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に、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でみがくべし



そろそろ風邪やインフルエンザも流行ってくる季節でもあります。

かからないように、日頃から体の免疫力を高めておくことが大切です。では、どんな事に気をつけたらいいのかそのポイントを紹介いたします。

☆食事…バランスよく栄養を! 腸内環境を整えることが大切です。

☆睡眠…心身の疲れをとることが大事! 睡眠中に免疫物質がつくられます。

☆運動…適度に体を動かす習慣を!

☆ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップします。

☆体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないようにしましょう。

インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない?

効果はどれくらい続くの?

いつごろ打てばいい?

いえ絶対にかからないわけではありません。

でもかかりにくくなったり、かかっても重症化を防ぐことができます。

接種した2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

インフルエンザのピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

