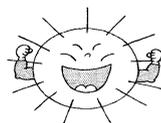


# 青山中保健だより



令和元年11月8日(金)

港区立青山中学校

校長 中田 和直

11月になりました。朝と昼の気温差が大きく、空気も乾燥しています。外から帰ったとき、トイレの後、給食前など「うがい」「手洗い」を忘れずにして、風邪等をひかないように健康な学校生活を送りましょう！



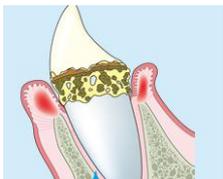
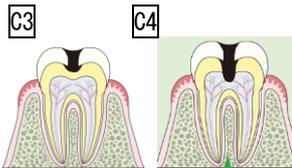
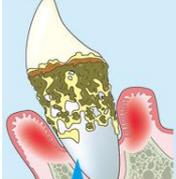
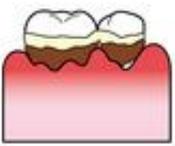
## 11月8日はいい歯の日

11月1日の秋の歯科検診では、学校歯科医清水先生の健診後、3人の歯科衛生士さんによる個別のブラッシング指導を行っていただきました。鏡を使った歯ブラシ指導だけでなく、健康な歯から、歯肉炎、歯周病になってしまうまでのプロセスや、むし歯の重症度を図でわかりやすく説明していただきました。昼休みには、各クラス健康委員が、清水先生から、ブラッシングのやり方を教えていただきました。教えていただいた内容は、ブラッシング週間で各クラスの健康委員がみなさんに説明をしますのでもよろしくお願いたします。

CとかZSとか、ど  
ういう意味？



ブラッシングで改善するものと、歯科  
受診が必要なものの違いを知りたい。

| 丁寧なブラッシングで改善する   |  | 丁寧なブラッシングでも改善しない(歯科受診が必要)  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| C0   | G0   | C  | G  | ZS   |
| 歯周疾患要観察歯   | 軽度歯肉炎  | う歯(むし歯)  | 歯肉炎  | 歯石   |
|  <p>エナメル質の一部が解けている状態。歯に穴は空いていません。表面が白くにごって見えます。</p> |  <p>食後に歯を磨かないと、歯の表面に細菌のかたまり(歯垢)が8時間くらいできて、その中に虫歯菌がいるとその菌が歯を溶かしてしまいます。</p> |  <p>C2</p> <p>エナメル質にむし歯が進んだ状態。痛みはありません。</p>  <p>C3 C4</p> <p>C2→C4まで進むにつれてだんだんとひどくなっていきます。</p> |  <p>歯肉炎が進んで、歯を支える骨が破壊されます。歯ぐきが腫れ、血が出たり、歯がゆれたりします。</p> |  <p>歯垢は、2日くらいで硬くなり始め、約2週間ほどで歯ブラシでは落とせないほど硬い歯石になります。</p> |

## ブラッシング週間

- 日時 11月12日(火)1年1組、3年1組 11月13日(水)1年2組、3組  
11月14日(木)2年1組、3年2組 11月15日(金)2年2組
- 場所 各クラス、各学年の手洗い場
- 内容 各学年の健康委員が工夫をして、ブラッシングのポイントを説明します。そのあとで、ポイントを参考に、歯磨きをします。
- 持ち物 歯ブラシ、タオル、



中学生の時期は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)への生えかわりの時期で、歯がまだ柔らかいのでむし歯になりやすいです。ていねいなブラッシング方法を学んで、むし歯ゼロを目指しましょう！

# 感染症を予防しよう

感染症は、人から人へうつるとき、その多くは、手についた菌によって体内に入っていきます。

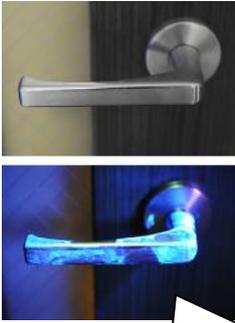
人の手が触れるところは、菌でいっぱいです！定期的な掃除をしましょう！

例：①ドアノブ

②トイレの手すり、便座

③手洗い場

④パソコン、スマートフォンなどのキーボード



特殊なライトで見るとこんなに汚れています

ハンカチなどで蛇口を包んでしめるようにしましょう！

## 手洗いの仕方（洗い残しを少なくできる方法）

1 泡立てる。

2 手のひらを合わせよく洗う。

3 手の甲を伸ばすように洗う。



4 指先、爪の間をよく洗う。

5 指の間を十分洗う。

6 親指と手のひらをねじり洗い。



7 手首を洗う。

8 水で洗う。

9 ハンカチでふく。

