

# 保健だより



令和5年11月号  
幸手中学校保健室



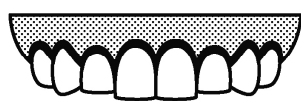
朝夕の冷え込みが強くなってきました。急な気温の変化のせいか体調をくずす人も増えています。衣服で調節したり生活リズムに気をつけたりして、体調管理に努めましょう。



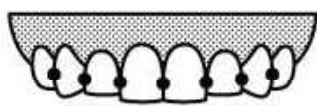
あなたの歯と口、健康ですか？健康な歯と口について考えてみましょう。

## みがき残しが多いところは？

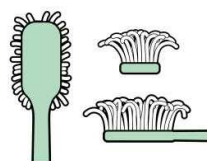
## 歯フラッシュチェックをしましょう



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



取り替え  
ましょう！



## 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。



脱灰



再石灰化

脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）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。

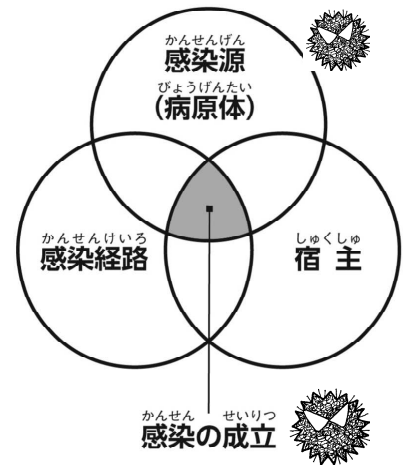
## スポーツにも歯は大切！

スポーツの世界で活躍している人たちには、歯並びが整っていて、あごの形もしっかりした人が多いそうです。歯を食いしばったとき、前歯には6～23 kg、奥歯には14～42 kgもの力がかかります。もしむし歯や歯周病で歯が弱っていると、歯やあごに力が入らず、本来の実力を発揮できないかもしれません。健康な歯はスポーツをする人にも大切です。部活動で活躍したい人、歯の健康にも気をつけましょう。

# ～感染症を予防しよう～

## 感染症を予防する3つのポイント

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などウイルスや細菌などの病原体が体に入ることによって引き起こされる感染症。感染が成立するためには右の3つの要素がそろわなければなりません。逆に、この3つがそろわないようにすることが、感染症予防のポイントとなります。



### ★『感染源 (病原体)』を絶つ

ウイルスや細菌を取り除くために、消毒や殺菌をします。また、発熱などの症状がある人は、家でゆっくり休養することで、学校や社会での感染を拡げてしまうことを防げます。

### ★『感染経路』を絶つ

感染経路には以下のようなものがあります。感染経路を遮断する方法として、手洗いやマスクの着用、換気をしたり、密をさけることなどがあります。

おも かんせんけいろ 主な感染経路	おも とくちょう 主な特徴
せつしよくかんせん 接触感染	びょうげんたい て くち はな め ねんまく かんせん れい りゅうこうせいかく 病原体がついた手で口や鼻、目などの粘膜をさわることによって感染する (例: かぜ、流行性角 けつまくえん いんとうけつまくねつ 結膜炎、咽頭結膜熱など)
ひまつかんせん 飛沫感染	せき かいわ と ち びょうげんたい ふく すいでき ひまつ ちか ひと す 咳やくしゃみ、会話などで飛び散った病原体の含まれた水滴 (飛沫) を近くに人が吸 い込むことによって感染する (例: インフルエンザ、風しんなど)
エアロゾル感染	びょうげんたい ふく ひまつ すいぶん じょうせつ こま りゅうし くだよ 病原体の含まれた飛沫から水分が蒸発した細かい粒子が、しばらくのあいだ空気中を漂 い、それを吸い込むことによって感染する (例: 新型コロナウイルス感染症など)
くうきかんせん 空気感染	くうきちゅう こうはんい ちようじかんただよ びょうげんたい ふく びさい りゅうし す こ かんせん 空気中を広範囲に長時間漂う病原体の含まれた微細な粒子を吸い込むことによって感染する (例: 結核、麻しん、水痘など)
けいこうかんせん 経口感染	びょうげんたい おせん しょくもつ みず かい かんせん ふんべん しゆし かい けいこうせつしゆ 病原体に汚染された食物や水などを介して感染する。糞便が手指を介して経口摂取される ばあい ふんこうかんせん い れい しんがた かんせんせいいちようえん 場合には糞口感染とも言われる (例: ノロウイルスによる感染性胃腸炎など)

### ★『宿主』の抵抗力を高める

宿主というのは、感染を受ける人のことです。体内に病原体が入ってきても、宿主側の体の抵抗力が十分であれば打ち勝つことができます。体の抵抗力を高めるために、日頃からバランスのよい栄養、十分な休養、適度な運動を心がけましょう。

## 11月9日はいい空気の日

寒くなると、窓やドアを閉め切りにしがちですが、インフルエンザやコロナウイルス感染症の予防にも、換気をするのは大切です。換気をするときに風の通り道をつくるように部屋の2カ所以上、2方向を対角線になるように開けるようにしましょう。

