



令和 5 年 11 月 10 日(金)
 仙台市立東華中学校
 保健室 No.8

朝晩の寒暖差が激しい日が続いています。今月に入ってから、インフルエンザで学級閉鎖の措置をとる学校が多くあります。どの感染症も基本の感染対策は同じです。丁寧な手洗い、換気を徹底しましょう。これから寒くなり、暖房が入る時期になりますが、教室の窓とドアは対角線上に常時 15cm ほど開けてください。



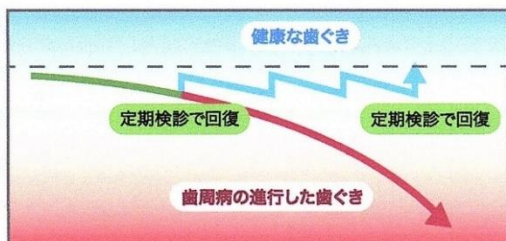
11 月 8 日は「いい歯の日」、11 月は「歯と口腔の健康づくり月間」です。皆さん、歯科医院には定期的に通っていますか？歯の定期検診を続けている人と、歯が痛むときだけ受診する人とは、大きな差が出ます。定期検診を続けている人が、50 歳以後、歯を失う本数の平均が 0.7 本であることに對して、歯が痛むときだけ受診する人では、平均 5.4 本となっています。最近歯科医院に行っていないという人は、まず一度検診を受け、口腔内の状態を確認してもらいましょう。

検診とは どんな事をするの？

- 自分では清掃できない所の
ムシ歯菌・歯周病菌を取り除きます。

歯にくっついて薬やうがいでは
取り除くことはできません。

- 歯周病の進行の検査。
- 歯の清掃のチェック。
- 年に数回行います。



続けると こんないい事がある。

- 高齢になっても
自分の歯で食べられる。
- 歯の治療に、
時間と費用をかけなくてすむ。



歯を抜いた後、入れ歯以外の
方法で噛めるようにする方法と
して、インプラント(人工歯根)
がありますが、1 本数万～数十万
円以上かかり、それも一生もつ
とは言えません。

春の定期健康診断の結果、指摘された事項があった人には受診をお勧めし、受診報告書（検診の結果についての下部分）の提出をお願いしていました。本日、受診報告書が未提出の人に、再度、結果のお知らせをお渡ししますので、御確認ください。受診報告書を紛失した人や受診はしたけれども報告書を出していない人、既に提出したが今回用紙をもらった人など、不明な点がある人は、保健室までお知らせください。

もちろん、セルフケアも大切です！！

みがき残しは？



奥歯の溝、歯の裏側、歯と歯の間、歯と歯肉の境目は、磨き残しの多い場所です。夜寝る前の歯磨きでは、鏡を見ながら、1本1本丁寧に磨きましょう。歯肉炎の人、正しいブラッシングを続ければ、健康な歯肉に戻すことができます。



歯と歯の間の歯垢は、歯ブラシだけでは、60%しか除去することができません。

様々な種類のデンタルフロスがありますので、自分に合ったものを見付け、使用してみてください。

教室内の空気照度検査について

11月9日(木)の午前中に、学校薬剤師の名和達哉先生が来校され、教室内の空気検査と照度検査を実施しました。

空気検査については、2校時の授業終了直前の教室で、二酸化炭素濃度を測定しました。結果は、700ppmで、基準内(1,500ppm以下)の値でした。

照度検査は生徒のいない教室で、黒板面9か所と机上面9か所について、点灯しているとき(カーテンは閉める)と消灯しているとき(カーテンは開ける)を測定しました。いずれも300ルクス以上の基準を満たしていました。

【名和先生よりアドバイス】

これから寒くなり、暖房をつけるようになりますが、休憩時間の全窓換気と、対角線上の換気を続けてください。感染症対策になります。

照度については、廊下側の席が暗くなりやすいので、廊下の電気は常に点けておいてください。また、授業中の教室では、前方のカーテンを閉めておくようにしましょう。晴天時など、廊下側前方の席の人から、黒板が見えにくいことがあります。まぶしいと感じるときは、すぐに先生に伝えてくださいね。

