

保健室だより



八代工業高校定時制 保健室



・・・みなさんの口の中の様子は？・・・

4月の歯科検診の結果



- ◆むし歯あり 9人
- ◆要注意乳歯あり 1人
- ◆歯肉の炎症あり 4人
- ◆かみ合わせについて要相談 3人



治療のお願い

現在、治療を済ませた人は、まだ**1人**です。再度治療カードを配りますので、まだの人はカードを持って早めに治療を済ませてください。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

<p>歯みがきをていねいにしていない</p> <p>歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!</p> <p>白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。</p>	<p>おやつをダラダラ食べている</p> <p>砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!</p> <p>むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。</p>	<p>あまりがまずに食べている</p> <p>だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—</p> <p>口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。</p>
---	--	---

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

「食べたら歯みがき」を習慣に

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつていねいに。

鉛筆を持つような持ち方で力を入れず、やさしく磨く

鏡を見ながら磨く

歯と歯の間や歯と歯ぐきの間、歯の裏側などすみずみまで磨く

歯ブラシ毛先が開いたら交換のサイン

定期的に歯ブラシを交換する

食中毒に気をつけて

食中毒予防の3原則

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。

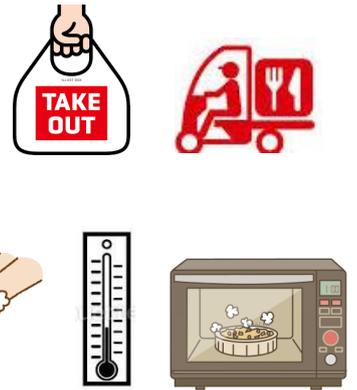


<主な原因>

腸管出血性大腸菌・カンピロバクター・サルモネラ・黄色ブドウ球菌・腸炎ビブリオ・ウェルシュ菌・セレウス菌・ボツリヌス菌・ノロウイルス・フグ・二枚貝・毒キノコ など

テイクアウトやデリバリーなどを利用する人もいます。この場合に気をつけたいポイントは？

- しっかり手を洗ってから食べましょう。
- 早めに食べるように心がけましょう。
- 室温で放置せず、適切な温度で保管しましょう。食中毒菌が増殖しやすい温度（約20℃～50℃）に置く時間を極力短くすることが大切です。
- すぐに食べたり調理できない場合は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。
- 温め直す際は、しっかりと加熱しましょう。
- 保冷が必要な食材を冷蔵庫に大量に保存したり長く庫外へ置くと適切な温度管理ができなくなります。



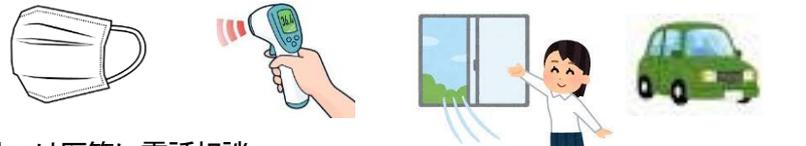
【熊本蔓延防止宣言】まん延防止等重点措置に係る熊本県の対策

期間：令和3年5月16日（日）から6月13日（日）まで

新型コロナウイルス感染防止のために、各自で継続して対策を徹底しているところだと思います。引き続き感染防止に努めましょう。

1 基本的な感染防止対策の徹底

- ① 症状がなくとも、マスク着用
- ② こまめな手洗い・手指消毒
- ③ 発熱時は仕事等を休み、すぐにかかりつけ医等に電話相談



2 移動・外出について

県外への移動は控えてください。基本的には不要不急の外出は控えてください。（通院や買い出し、職場への出勤等、生活や健康維持のために必要な場合を除きます。）

3 会食について

全国的にも会食を原因とする感染は相次いでおり、ハイリスクであることがわかっています。なるべく普段から一緒にいる人と人数を絞り、リスクを避ける行動を徹底してください。

（詳しくは熊本県HPを参照）

