

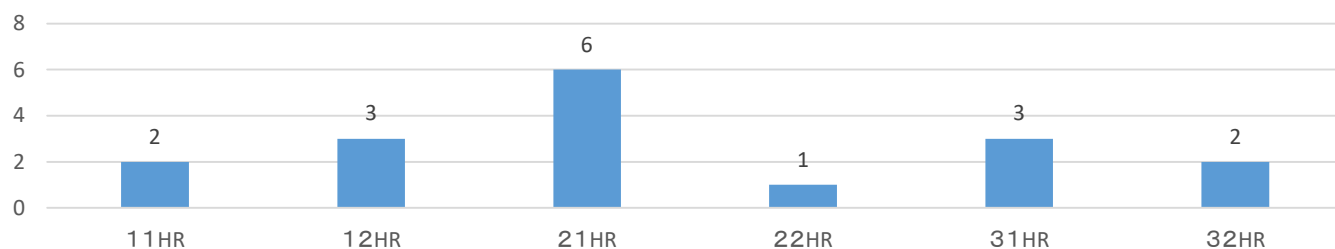
1 が二つ並ぶ 11 月には「いい (11)」を語呂合わせに使った記念日がいくつかあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日 (いい空気)」, 10日は「トイレの日 (いいトイレ)」, 12日は「皮ふの日 (いいひふ)」などです。

みなさんにも「いい」日がたくさんありますように。



11月は歯科治療月間

「う歯」「歯肉・歯垢(要治療)」の未受診者数



「治療が終わったのに“お知らせ用紙”をなくしてしまった・・・」
「経過観察中でまだ行く予定なんだけど・・・」など、
何かわからないことがあったら保健室に聞きに来てください！
全員で協力して治療率100%にしましょう！



歯医者に行った人は、
「お知らせ」を提出してね

～被災時の歯・口のケアについて～

歯・口の健康を維持するためには『毎食後のていねいな歯みがき』が基本です。では、自然災害が起こり、長期間にわたって歯みがきが難しい状況になったら・・・？

2011年に起こった東日本大震災。発生当初、着のみ着のままで避難生活に入った人々の健康状態が懸念されましたが、要点のひとつに「災害時の口腔保健」が挙げられました。水はもちろん、口腔ケア用品もほとんど手に入らず、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しかったのです。そのことがむし歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられています。

歯ブラシがないときは水かお茶でのうがい、ハンカチやティッシュを指に巻いて歯をふくことも有効です。また、うがい薬、液体歯磨き剤、洗口液などを使えば少量でも効果が上がります。災害時の備えとして、非常持出袋に人数分の歯ブラシと液体歯磨き剤を用意しておくといいですね。



＼ 症状はどう違う？ ／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『風邪』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウィルス』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いやせきエチケットなど、この3つには共通する予防法もあります。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。



予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウィルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウィルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウィルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウィルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。