

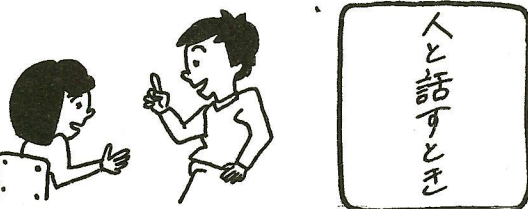
1月1日卒業・進級が近づいてきましたね。みなさん1年の間でできるようになったことや、成長したことがたくさんあるはずです。慣れた環境から離れるのは負担も大きいですが、新しい環境でやってみることを思い描いて、気持ちの準備を整えましょう。

耳が聞こえにくいと...

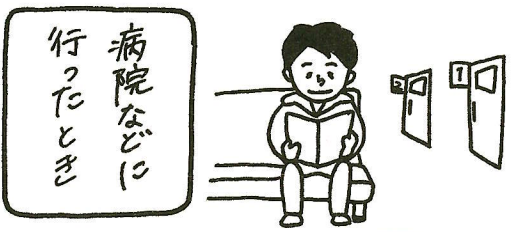
普段、生活していると、周りから人の話し声や雨の音、車の音など、いろいろな音が聞こえていますよね。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえない人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どんなことに困るかを考えて、線ごつなってみよう。



● 自動車が近づいても気付かない



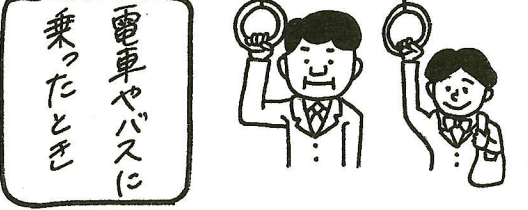
● 非常時の放送やサイレンが聞こえず、適切な行動がとれない



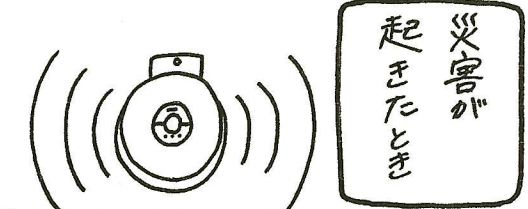
● 手話や字幕がないと内容がわからない



● 聞こえる人同士の会話に入れない



● 自分の名前を呼ばれても気付かない



● 電光掲示板がないと停車駅がわからない

音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝え方方法もたくさんあります。もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

子どもでも聞こえにくくなる？

お年寄りだけじゃない！若い人にも起こることがあります。



イヤホン(ヘッドホン)難聴

イヤホンを使って大きな音が長時間聞こえていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まったり感じがれたり、耳が痛くなることもあります。

突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったりような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪くなる、めまいや吐きけなどの症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

放置する時間が長いほど、治りにくくなります。
異常を感じたら、早めに耳鼻科に行こう！

はるやすみ 春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？他にも気になることがあれば治療しておきましょう。
リズムな生活にならないうちに休みの日も早寝早起きを心がけ、朝食もきちんと摂りましょう。
やりすぎなリユーススマホ使用時間を決めて守りましょう。たまには電源offの日も！
ストレスがたまるといけません？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。
身の周りも整理し、新年度と快適な状態スタートできるようにしておきましょう。



1月25日に1年生で歯科講話を行いました。その再出た質問について、学校歯科医の神尾先生から回答をいただいています。裏面に載せているので、是非裏面もご覧ください。
4月から健康診断が始まります。気になる症状や、石川-昨年からの放置している所見がありましたら、春休み中に受診しておきましょう。

日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

申請は2年以内！

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合、給付金が支給されます。

申請もれはありませんか？

2年を経過すると申請ができなくなってしまうので、書類がそろったらお早めにご提出ください。



Q, ビタミンを食べた後すぐに歯を磨いてはいけないと聞いたのですが、本当ですか

A, ビタミンは歯に問題ありませんが、柑橘系のレモンなど酸性の強い食べ物を食べた後は歯の表面が脱灰していて傷つきやすい状態になっています。

しかしブラッシングで傷つくより、口の中が酸性に傾いたままにいる方が歯にとっては良くないため、酸性の強い食べ物を食べた後でもすぐに磨いて問題ないです。

Q, 口の中の細菌はどこから来るのですか。

A, 産まれたばかりの赤ちゃんには虫歯菌や歯周病菌はいません。

家族や友達の口の中の細菌が唾液の中において、回し食いや回し飲み、共有して使用した食器などで感染していきます。

Q, 歯ブラシは最初水につけた方がいいか、つけない方がいいか

A, 正しく歯磨きができているならば、どちらでも大丈夫です。

水で濡らすことで歯磨き粉が泡立ちやすくなるため、それが磨きにくいと感じる人は水をつけずに歯磨きをしてみてください。泡が多くなると口を早めにゆすぎたくなってしまい、磨き残しの原因にもなります。

また水に濡らすと歯磨き粉のフッ素成分が薄まってしまうため、効果が弱くなってしまいます。しかし、それらの効果よりもしっかり歯ブラシで磨けていることが一番大事なので、自分が気持ちよく磨きやすい方を選んで下さい。

Q, 歯が生えるときの痛みへの対処法

A, 柔らかい歯ブラシで丁寧に磨くことで改善します。

生えたての歯の周りに汚れがついて腫れてしまい、痛みが起こることが多いです。

Q, 歯が1本足りなかったのですが、よくないことや注意すべきことはありますか

A, 歯が足りないことで歯に隙間が空き、食べ物が詰まりやすくなってしまいます。食べ物が詰まったままの状態では、虫歯や歯肉炎になりやすくなります。

前歯など気になる場所でしたら、歯医者さんに相談してみてください。

Q, 1日に最低何回歯を磨いたらいいですか

A, 理想は食べ物を食べた後毎回磨いてください。

最低限、朝と寝る前の2回は歯磨き粉を付けて3分以上磨いてください。

Q, 歯が折れたときに病院に行ったら優先してもらえるか

A, 歯が折れた・抜けた等の時は早急に対応した方が良いため、その時の状態にもよりますが、私の医院では優先して診ています。

しかし、優先して診てもらえるかは病院ごとに対応が異なります。緊急時は診てもらおう病院にあらかじめ行く前に電話をして確認してみてください。