

ほけんだよ3月号



大田区立
石川台中学校
保健室 R4.3.1

いよいよ今年度もあと1か月とあります。残り少ない今のクラスでの生活と惜しみなく楽しみましょう、健康管理をしっかりやってみましょう！

また、1月に1年生が実施した歯科講話で出た質問に、神尾先生がこれに答えてくれました。表面にあごのどせむ目を通してください。

大田区HPより

《 新型コロナウイルス感染症の療養・健康観察期間は、以下のようになっています。(2月3日時点) 》

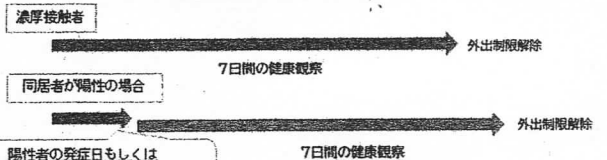
陽性判明後の療養について

- ◆ 症状の有無や持病の有無などにより、入院、ホテル療養または自宅療養となります。
 - ◆ 感染性がなくなるまで療養が必要です。療養期間中は外出しないでください。
- (療養期間) ※症状軽快日…解熱剤を使用せず37.5℃未満になった日(原則、体温を基準に判断します)
発症日の翌日から10日間、かつ症状軽快日から3日間が経過するまで
無症状で陽性の場合、検査日の翌日から7日間が経過するまで

発症日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
軽快日											
検査日	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
症状が軽化した場合											
症状軽快日											
翌日から10日間療養											/12

濃厚接触者の方へ

- ◆ 発症日の2日前に陽性者と会食をした方や、目安として1m以内の距離でマスクなしで15分以上会話をした方は濃厚接触者です。
- ◆ 同居家族は原則、濃厚接触者となります。
- ◆ 最終接触日から7日間の外出自粛をお願いします。
最終接触日を0日とします。例えば、1月1日が最終接触日の場合、1月8日までとなります。



※登校再開(※、保健所(※、医療機関の指示(※に従ってください。
特(※指示がない(※、場合(※、学校(※に相談してください。



家族の検査中は
登校と控えちゃいね!

今年度1年間を振り返ってみよう

朝食を欠かさず食べ、
バランスよく
栄養を摂る

夜更かしをせず、
質の良い睡眠を
十分に取る

運動や家事などで
よく体を動かす

排便のリズムが整っている

丁寧な歯みがきができる

感染症対策がしっかりできている

時間やルールを守り、
メリハリよく
付き合っている

ストレスを
上手に解消している

人を思いやり、人(※に
親切(※する(※ことができる

★ でき(※項目(※左上の□(※に丸をつけてみよう! 全部(※に丸がつくかな??

親子で♡感謝♡を伝えあおう

3月9日は「Thank youの日」

「よくできだね」と褒めるのが好き。 「ありがとう、且かつね」と感謝を伝えるのが。

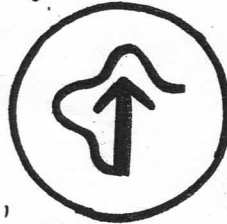
感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。 <アルフレッド・アドラー>



子どもにとって褒められるのがうれしい。 ども、同じ目線に立ち、感謝を伝えよう。 「ありがとう」(と、もっとうれしい。 そして、「いいね」「ありがとう」と言われる人(と、人にも優しくなれるのがいいでしょう。 親しい人に言葉で伝えましょう。

◆◆◆ なんのマークか 知っていますか? ◆◆◆

このマークは「耳が開かぬ(=く)・開かぬ(=い)」ことを知らせるマークで、「開かぬが」不自由なので、配慮してくれ(=さ)い」とお願いするマークでもあります。



開かぬが不自由なことは、見(=目)に(=ま)わりません。 この(=の、人)に誤解され(=り)危険な目(=にあ)り、困(=こ)りことや不安なことが(=い)くさんあります。 このマークを見せられ(=ら)う、工夫(=こ)ミュニケーション(=に)協力(=り)しよう。



全国体力調査の結果から

子どもの体力が(=あ)らうか(=)

低下しています



その原因の1つは、運動時間が減(=へ)ること。

中学生の1/3は運動習慣をつか、体力を高め(=た)ておかないと、

得意(=と)きや(=あ)らうか(=)

将来の健康があぶない!!

苦手(=が)い(=)



今日からやろう!

① 昼休みは外に出よう!

毎日じゃなくてもいいです。 週3回(=)は(=)休(=)庭(=)で(=)過(=)ご(=)し(=)ま(=)し(=)ょう。 短時間でも、日光浴(=)が(=)り(=)て(=)も(=)オ(=)ク(=)ク

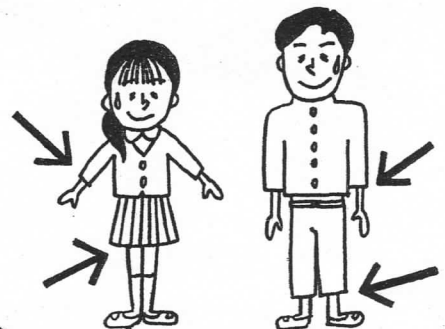
② 自分にできる運動を考えよう!

保健室前の掲示板に運動傾向がわかるフローチャートとアドバイスシートがあります。 アドバイスシートは自由に持ち帰り、2枚あるので、一度見(=)て(=)お(=)い(=)ね。

新年度の準備を

◆ 4月から健康診断が始まります。 今年度まで未受診の項目がある人は、治療を済ませ(=)て(=)次(=)を(=)迎(=)え(=)ら(=)れ(=)る(=)よ(=)う(=)に(=)し(=)ま(=)し(=)ょう。 ※高校でも健康診断(=)が(=)あ(=)り(=)ま(=)す! 3年生はマメチが使える(=)ら(=)う(=)に(=)!

◆ スカートのスボンの丈、袖の長さ(=)が(=)合(=)っ(=)て(=)い(=)ま(=)す(=)か? 石中王の身長(=)が(=)1(=)年(=)間(=)で(=)平(=)均(=)約(=)3(=)~(=)7(=)cm(=)伸(=)び(=)て(=)い(=)ま(=)す。 毎日着る標準服(=)が(=)体(=)に(=)合(=)っ(=)て(=)い(=)ま(=)す。 決(=)ま(=)り(=)と(=)守(=)り(=)て(=)い(=)ま(=)す。 合(=)っ(=)て(=)い(=)ま(=)す。 決(=)ま(=)り(=)と(=)守(=)り(=)て(=)い(=)ま(=)す。



令和3年度 歯科講話・歯科指導、質問への回答

Q. ミュータンス菌の酸の濃さはどれくらいですか。

A. PH値が6よりも低くなると、歯は脱灰します。食後はミュータンス菌の酸などによりPH値が約4まで下がり、酸性が強くなるため、歯は脱灰してしましますが、唾液の力で約60分後には元のPH値に戻ります。

Q. デンタルフロスの代用で使えるものはありますか。

A. デンタルフロスは複数の細い糸で作られ、太さも歯間に適したものです。プラークを落とすために最適なものであり、フロスの代用で使えるものではありません。

Q. 矯正を始めてから歯磨きがしにくくなってしまったのですが、よい方法はありますか。

A. 歯並びの状態や矯正装置によって、適したブラッシング方法は変わりますが、1歯ずつ小刻みにブラッシングをして下さい。より詳しい方法は、矯正を行っている歯科医院で聞いてみてください。

Q. 骨の成長に必要な栄養素はなんですか。

A. 主な栄養素は、カルシウム、ビタミンDです。カルシウムは骨を作る素になる栄養素で、牛乳などの乳製品や骨ごと食べることができる小魚、小松菜などに多く含まれます。

ビタミンDは、カルシウムが骨になる手助けをしてくれる栄養素で、日光を浴びて作られる干しいたけなどのきのこ類、魚類、鶏卵などに多く含まれています。また、人も日光を浴びることでビタミンDを作ることができるため、積極的に日光を浴びるようにしましょう。

Q. 知覚過敏はどうやったら治りますか。

A. 強くブラッシングをしないようにしてください。

また、食事の時以外は上と下の歯が触らないように、少し(2mm位)浮かせている状態であることが大事です。知覚過敏に効く成分が入っている歯磨きペーストを使うことも効果的です。それでも良くならない場合は、虫歯など他の原因が疑われるため、診査のため歯科医院に行ってください。

Q. 全然歯を磨かなかつたら、どれくらいで全部の歯がむし歯になってしまうか。

A. 唾液の性状や個体差が大きく関わるため、まったく虫歯にならない人も稀にいると思いますが、現代の日本人の食生活では、多くの場合は2~3ヶ月でほぼ全ての歯の状態が悪くなると思われます。くれぐれも自分で実験しないでください。

Q. 筋肉や骨を強くするには、運動後何分以内に食べるのが良いですか。

A. 運動後30~45分以内に食べると消耗した部位に効率よく補給ができます。

しかし、運動後すぐに補給ができない場合(時間がない、気持ちが悪くて食べられない等)は、無理せず時間を置いてから補給をしても大丈夫です。小さなおにぎり(鮭などの具入り)や野菜・卵を使ったサンドイッチ、牛乳や100%果汁ジュースなど、食べやすい、または飲みやすいものでたんぱく質やビタミンを意識して、少しずつ小分けに補給するのがオススメです。また、最近はコンビニなどでもプロテインバーなどの栄養補助食品が売っているので、自分にあった補給方法を探してみてください。

Q. 電動歯ブラシは普通の歯ブラシよりも良いのですか。

A. 何度も指導を受けても上手くプラークコントロールができない人や難しい人は、電動歯ブラシの方が個人差は出にくいとも言われていますが、電動歯ブラシの動きにそれぞれ違いがあり、人によって合う合わないがあるので、まずは普通の歯ブラシでしっかりプラークコントロールができるようにしましょう。

Q. 牛乳をたくさん飲むほうが歯に良いですか。

A. 牛乳はカルシウムを多く含み、カルシウムは歯の再石灰化を促す力があります。他にもお口の中の酸を中和させたり、プラークをつきにくくしたりする効果があります。たくさん飲んでもお腹が緩くならないのであれば良いのですが、牛乳だけでなく食べ物が偏らないように、色々な食べ物を食べるようにしましょう。

また、牛乳には乳糖と呼ばれる糖も含まれるため、飲んだまま歯磨きをしないとむし歯になってしまいます。飲んだ後はしっかり歯磨きをしましょう。

Q. 歯磨きはどのタイミングでするとよいですか。

A. 食後すぐは歯が脱灰しているので、30分後位が良いという考え方もありますが、時間はあまり問題ないので、食後の歯みがきをして下さい。

Q. 歯科医のやりがい、苦勞することは何ですか。

A. 歯科医が担当する医療は、食べる・飲み込む・話す・呼吸するなど人が健康に生き、生活していくことに直接関わる仕事です。生まれてから死を迎えるまで、一生涯に関わるやりがいのある仕事です。そのため、多くの知識とその人に寄り添う気持ちを持って、患者さん一人一人に対応する必要があり、全ての人が違うように、対応も全て異なる難しさがあります。

Q. むし歯の治療にはどれくらい時間がかかりますか。

A. むし歯の状態によって、治療回数は変わります。

初期の小さなむし歯なら、1回(30~45分位)で終わることもありますが、大きなむし歯、または複数のむし歯になってしまうとさらに時間がかかってしまうことがあります。

また、むし歯がどうしてできたのかが理解できていないと、またむし歯ができてしまいます。もし、むし歯ができてしまったら、何が原因でむし歯になってしまったのか歯医者さんに聞いて、再びむし歯ができないように気を付けましょう。

Q. 糸ようじは一つを全部の歯に使用しても良いのですか。

A. ホルダー型の糸ようじは、1歯間に使うたびに水で洗うか、ティッシュでぬぐうかしながら使用してください。

Q. キシリトールガムはどのくらいの頻度で食べたらよいですか。

A. キシリトールガムは、1回に1~2個を1日3~5回で食後や間食後に食べると効果があると言われています。1回に大量に食べると、お腹が緩くなってしまうことがあるため、食べる量は気を付けましょう。

Q. 治療の際、患者さんの飛沫はどう対策していますか。

A. マスクやフェイスシールドを使用し、それに加えてお口の中と外の2ヶ所に歯科専用のバキューム(吸引器)を使い、飛沫を防いでいます。幸いなことに歯科全体で、コロナ感染のクラスターは報告がありません。