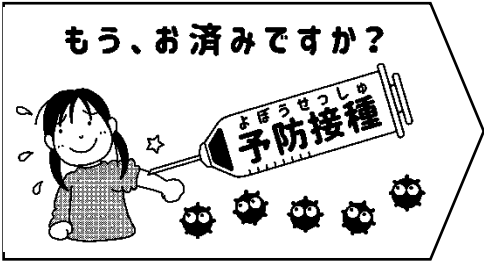


ほけんだより 11月

令和5年11月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

いよいよ農業祭が目前に迫ってきました。皆さん準備は順調でしょうか。大農の魅力がぎゅっと詰まった品物や、皆さんの作品・発表が今からとても楽しみです。

さて、本格的に寒くなってくるこの季節、寒暖差や乾燥で体調を崩して来室する人が多くあります。農業祭当日も元気に活動できるように、衣服の調節や規則正しい生活で病気を予防しましょう。「病は気から」と言うように、寒さに負けない“笑顔”も、元気な体づくりには重要ですよ！



インフルエンザは一般的に12月～2月頃にかけて流行するため、その時期に合わせて11月～12月中旬までには予防接種を受けるのが良いとされています。しかし、皆さんも知ってのとおり今年夏頃から既にじわじわと感染者がみられていましたよね……。

今年は早めに予防接種を済ませておくことをオススメします。

11月8日は、いい歯の日

皆さんは8020運動という言葉を知っていますか？これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本くらい残って当然だと思った人もいるかもしれませんが、しかし、厚生労働省が提示している令和4年歯科疾患実態調査の結果では、8020達成者（75歳以上85歳未満の数値から推計）は51.6%とされており、80代の約半数が多く歯を失っていることがわかります。

👉 それではここでクイズです！

Q. 次のうち、歯を失う原因として最も多く報告されているのはどれでしょう？

1. 虫歯
2. 歯周病
3. 事故などによる外傷



正解は…… 「2. 歯周病」

2018年の調査報告で、歯周病（37.1%）、虫歯（29.2%）、破折（17.8%）の順で歯の喪失が多いとされています。歯周病は、歯肉が炎症によってプヨプヨになってしまう病気で、歯を支えきれなくなることで結果として多くの歯を失ってしまいます。一本一本の歯を大切にすることはもちろん、歯と歯の間を丁寧に磨いたり、歯肉を軽くブラッシングしたりして、キュッと引き締まった歯肉を目指しましょう。

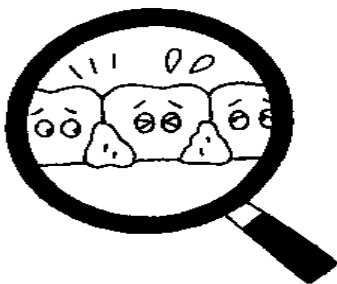


また、定期的に歯科受診をすることも大切です。歯に限らず、病院を受診して異常のある部分を早期発見、早期治療しましょう。年度初めに実施した健康診断の結果を改めて配布しているので、時間のあるときに受診し、結果の用紙を保健室へ提出してください。

今年の結果は今年のうちに……。年内に身体の不調を取り除いておくのが理想ですね。



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう

