

# はげんだより 11月

野木中保健室 / 令和2年 11月 5日発行

1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。体や健康にまつわるものも多いので、記念日には普段の生活を振り返ってみましょう。

## 線でつないでみよう！ 健康にまつわる記念日 分かるかな？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

11月8日の歯磨きの日(いい歯の日) / 11月9日のバナナの日(いい皮膚の日) / 11月10日のトイレの日(いいトイレの日) / 11月12日の歯の手洗いの日(いい歯の手洗いの日)

## 心の不調はお口のピンチ!?

**緊**張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お



口のピンチ！ むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。



## ～新しい生活様式を踏まえた歯みがきのポイント～

### <チェックリスト>

- 1 ソーシャルディスタンスについての配慮や工夫
  - ・生徒間に必要な間隔があるか。
  - ・密にならないために水道利用の時間をずらしているか。
- 2 室内の換気についての配慮
  - ・窓を開け換気を十分にしながらの歯みがきか。
- 3 歯みがき中の注意事項の周知徹底
  - ・歯みがき中に私語をしない。
  - ・できる限り上下唇を結んで行う。
  - ・前歯の裏をみがく時はハンカチや手で覆う。
  - ・手鏡を使用するときは鏡で口元を覆う。
- 4 歯みがき剤の使用
  - ・学校では原則禁止。使用の場合は最小限の量で。
- 5 洗口場が込まないような配慮
  - ・譲り合う気持ちを持つ。
  - ・ソーシャルディスタンスを保ちながら並び待つ。
- 6 洗口水が飛び散りにくいというがいの仕方か。
  - ・ブクブクがいはできる限り少ない水量で。
  - ・吐き出すときは低い位置からゆっくりと。



今年度から歯みがきの時には、ハンカチで口を覆いながらみがくことになりましたが、毎日実施している衛生検査の結果を見ると、ハンカチを忘れている人がいます。学校は集団で歯みがきをしています。一人の油断が感染を招きかねません。手を洗った後もどうしているのかなぁ・・・。

## ～感染症対策に歯みがきが有効なのはなぜ？～

口が入り口となる感染（インフルエンザや新型コロナウイルスなど）の対策は、日ごろの「口腔健康管理（歯みがきで歯垢を除去し、歯肉炎を予防するなど）」が大切です。それは、口腔内の歯垢を放置し歯周病が重症化すると歯周ポケットが形成されますが、その原因細菌はたんぱく質分解酵素やノイラミナーゼを生産して放出します。それによりウイルスの吸着や拡散を助長するとされているからです。

給食後の歯みがきは、唾液の飛沫を心配するよりも、リスクの低減を図りながら実施する方が感染予防の効果が大きいようです。家庭でも同様に新生活スタイルを踏まえた歯みがきをして、感染防止にみんなで努めていきましょう。