

保健だより no.12

中村第一中学校
保健室
2025.12.12



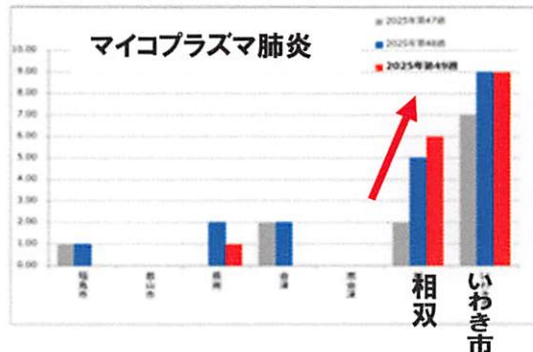
インフルエンザは、前週に続き減少していますが、福島県は警報レベルの報告数が続いています。気を緩めず基本的な感染症対策を続けましょう。

相双地域、いわき市では、マイコプラズマ肺炎の報告数が増えています。

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。発熱や全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、せきなどの症状がみられます(せきは少し遅れて始まることもあります)。せきは熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。せきが長引くなどの症状がある時は、医療機関で診察を受けるようにしましょう。

IDWRI 福島県

保健所管内別流行状況(2025年第47週~第49週)



↓保健委員会制作 健康ポスター ★三者面談時にお渡しした歯垢染め出し綿棒、実施した結果はどうでしたか？ 歯と歯肉を守ろう

歯について学ぼう

Q 歯が抜ける原因で一番多いといわれているのはどれでしょう？

① 虫歯 ② 歯周病 ③ 事故

答え

歯が抜ける原因で一番多いのは歯周病で、その次が虫歯です。歯周病は30代で80%もの人が歯周病にかかっているといわれています。

歯周病にならないよう、歯ブラシ以外に歯間ブラシなども使い、正しい丁寧な歯磨きをしていきましょう。

Q 歯磨きの方法として正しいのはどれでしょう？

① 1本ずつ磨く ② カいっぽい磨く ③ 見えるところだけ磨く

答え

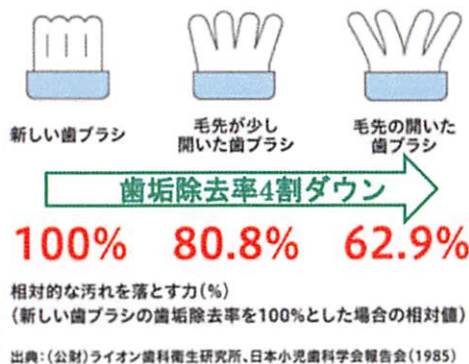
カいっぽい磨いてしまうと、歯ブラシの毛先が歯にまっすぐに当たり、汚れがきれいに落ちないので歯に対して垂直に歯ブラシを当て、毛先が広がらないように力加減で行いましょう。

歯の病気にならないように正しい歯磨きをしよう！

3-3 保健委員会

★歯ブラシの交換の目安

歯ブラシを裏側から見て毛が広がって見えたり弾力性が落ちてきたりしたら取り替えどきです。



「毛先が開いた歯ブラシ」と「新しい歯ブラシ」の汚れ落ちの違いを調べた臨床研究では、「毛先が開いた歯ブラシ」は「新しい歯ブラシ」と比べて歯垢除去率が約4割ダウンすることが分かりました。

このことから、効率よく歯垢を除去するために、「1か月に一度」を目安に、歯ブラシを交換することをおすすめします。

答え 1問目② 2問目①

