



令和2年11月2日  
川口市立上青木中学校  
保健室発行



## いい歯のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、「いい歯」とはどんな歯でしょうか。むし歯がない、歯並びがきれい…確かにその通りですが、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防にはまず、歯みがきです。歯だけでなく、歯肉の健康にも気を付けたいですね。



### かかりつけ歯医者をもちましょう

むし歯や歯周病の治療だけじゃない！ 予防のために、プロによるメンテナンスやセルフケアのアドバイスを受けたり、スポーツ用のマウスガードを作ったり…。お口の健康保持は全身のケアにつながります。



### 笑顔に自信



### パフォーマンス向上



## 相談だー歯医者さんに

11月8日は  
いい歯の日

### おいしく食べる



### 感染症予防



### 歯科検診が全学年終了しました。

歯科検診後、「結果のお知らせ」を配布しています。むし歯があった人、歯肉の病気があった人、要注意乳歯など検査が必要な人は、かかりつけの歯科を受診しましょう。

川口市では「子ども医療受給者証」を使用することで治療費の負担が減ります。この制度が使用できるのは中学校3年生までです。中学生のうちに治療を済ませることをお勧めします。

※3年生の歯科検診後、学校歯科医ながせ歯科クリニックの永瀬千敬先生よりお話がありましたのでお伝えします。

3年生保護者様へ。

むし歯治療について、「受験が落ち着いてから…」とお考えのご家庭が多いようですが、受験が終わってからの受診では中学生のうちに治療が完了することは難しいです。また、今年は新型コロナウイルス感染症の流行により、歯科医院では診療時間や診療人数を制限したりと、例年通りにはいかないことがあります。時間に余裕を持って、受験期の前に受診すると良いと思います。

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。上青木中学校でも「手洗い・うがいの励行」「手指アルコール消毒の実施」「健康観察カードの提出」など、継続して取り組んでいきます。

「新型コロナウイルス感染症」「かぜ」「インフルエンザ」の症状については同じようなものがみられます。自分で安易に判断することは禁物ですが、気を付けたい病気についての知識として右記を参考にしてみてください。

生理用ナプキンを保健室にもらいに来る女子生徒が多く、対応に困っています。緊急時に備え、かばんの中に常に準備しておきましょう。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときどきある ×: あまりない