

令和5年11月24日 埼玉平成中学校 保健室

今年も残すところあと2か月となりました。

もう1年が終わろうとしていると思うと本当に早いですね。

さて、寒くなってくると空気が乾燥して、私たちの体も乾燥します。特に、鼻の中や喉は粘膜で覆われており、その粘膜が乾燥すると防御能力が低下します。そのため、細菌やウイルスに感染しやすい状態になってしまいます。寒い季節は特に乾燥から体を守ることが大切です。

## のどの乾燥対策アレコレ



## 勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。「働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。

みなさんは、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？逆に、「ハタ」のために、何か役立つ行動をしていますか？

昔からの記念日には、それ相応の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を送ってみませんか？

11月8日はいい歯の日です！

一年一組 熊谷憐

## 歯垢(プラーク)とは

プラークは食べものの残りカスが歯の表面につき、それを餌にして細菌が繁殖したもの。

食後8時間程度でプラークができるといわれ、プラーク1mgのなかには、およそ300種類1億個もの細菌が口の中にいます。

この中に、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんあります。歯垢は虫歯、歯周病、口臭の原因になります。食後には歯磨きをして、清潔なお口を保ちましょう。



## 歯周病で死ぬことがある

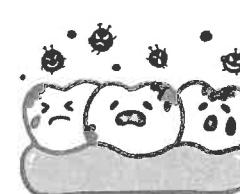
日本人の8割が歯周病にかかっていると言われています。

歯周病菌は、唾液を介して肺に入り込んだり、歯ぐきの中の毛細血管をかいして体に入り込んだりして全身の至る所で悪くします。体に入り込んだ歯周病菌は、心臓や血管内で血栓を作りやすくし、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

また、肺炎、糖尿病、認知症などの原因の一つになっていることも分かってきました。

更に、高齢者の死因第1位の誤嚥性肺炎にも、歯周病菌が関係しています。

歯周病は自分では気がつきにくい病気です。歯茎から血がでたら、すぐに歯科に行きましょう。



誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは

本来気管に入ってはいけない物が気管に入り（誤嚥）、そのために生じた肺炎のことです。