



ほけんだより

令和5年11月
附属中

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトをつかうなど、周囲に気を配りましょう。

【感染症が流行しています！！】



11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。新型コロナウイルスだけでなく、例年より早くかぜやインフルエンザも流行しています。感染症対策として、体の温まるものを食べたり、引き続き、うがい・手洗い・マスク着用を行い元気に冬をのりきりましょう。

歯を大切にしよう



虫歯は感染する？

虫 虫菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

口 中の歯垢にいる虫菌が、食べ物に含まれている糖質をエサにして酸を作り出し、その酸で歯の表面

を溶かすと虫歯になってしまいます。

? のため、虫菌のある人とない人が回し飲みをしたり、箸やスプーンなどを共有したりした時、唾液と一緒に虫菌が移動すること



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫菌が口の中に入ったらずちに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。



わかるかな？

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろうた状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回