

# 保健室通信 11月号

愛知産業大学工業高等学校保健室

11月に入り、寒いと感じる日が増えてきました。この時期は、日中との寒暖差が大きい季節です。空気も乾燥してくるこれからの季節は、ノロウイルスやインフルエンザなどの流行が心配されます。全国的にもコロナ感染者数も少なくなってきましたが、まだまだ心配です。体調を崩さないように、規則正しい生活やバランスの良い食事をするように心がけましょう。



## コロナ禍で、虫歯ができる人が増加！？

### 【原因】

- ① マスクの中での口呼吸
- ② 感染不安での受診控え
- ③ 学校での歯磨き中止
- ④ お家時間で増える間食



4月に実施した歯科検診の結果で「虫歯の疑い」と記載があり、再検査または治療をまだ済ませていない人は早めに歯科へ行きましょう。用紙を紛失した生徒は保健室で再発行しますので取りに来てください。



## 歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくだと毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

