

# 保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2023.12 福島工業高校 保健室

## インフルエンザ予防には、 歯磨きが効果的！！

歯を磨くことがインフルエンザの感染予防に効果的です。



歯周病菌が出すタンパク質を分解する『酵素』とインフルエンザウイルスが接触

ウイルスが活性化し、感染しやすくなる

インフルエンザ予防には歯磨きで歯周病菌が潜むプラーク（歯垢）を除去することが重要



歯に付着するプラーク(歯垢)

「歯周病菌」が存在しているため、歯磨きが必要です！！



## 理想は1日3回だが…就寝前の丁寧な歯磨き1回だけでも効果はある

【磨き方のコツ】  
■歯を1本ずつ、歯ブラシを軽く持って磨くのがコツ。

鉛筆を持つように軽く持って、歯の隙間にブラシの先が当たるよう、小刻みに磨くことが大切。しっかり磨こうと思ってグッと強く持つと、ブラシの先が潰れてしまい、上手く歯の隙間に入らなくなってしまいます。小刻みにすることで、歯の隙間に上手く入られるのです。

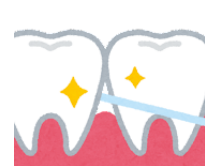
歯と歯茎の境目にもプラークがありますので、斜め45度に当ててあげることが大切です。

ちなみに…

殺菌マウスウォッシュだけでは、プラークは除去できません。

そのため、歯磨きでプラークを除去することが大切です。

また、歯間ブラシや舌そじを使って磨くと、より効果的です！



## 手洗いと口腔ケアは、新型コロナウイルス対策にも有効！！

手洗いはもちろん重要です。加えて口腔ケアをしっかりと行うことは、新型コロナウイルスなどウイルス全般に有効的で感染症予防効果が高いです。

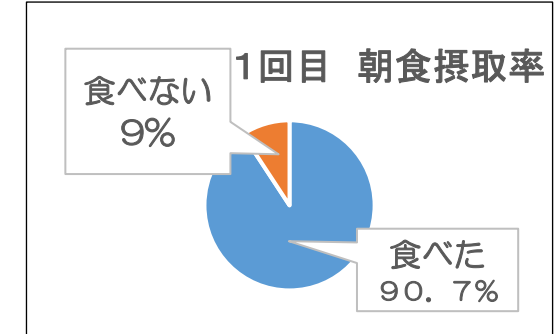
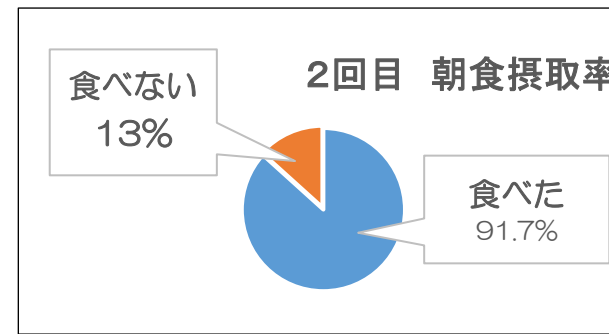


## 第2回朝食に関するアンケート結果

「朝食について見直そう週間」とし、10月20日に実施した第2回朝食摂取状況調査の結果は次のとおりです。

回答者総数 540人

1 朝食は食べましたか？ はい 495人 いいえ 45人



2 食べ方に関する項目 【 】内は1回目の数値

(1) 朝食に野菜を食べましたか？

はい 48.9% 【48.9%】

いいえ 51.1% 【51.1%】 →野菜を食べなかった人が半数。

(2) 朝食に汁物（飲み物は含まない）を食べましたか？

はい 50.7% 【37.7%】

いいえ 49.3% 【62.3%】

朝食に味噌汁やスープを食べた人

(3) 昼食以外に誰かと食事をした回数は何ですか？

2回 39.8% 【48.9%】

1回 38.3% 【37.9%】

0回 21.7% 【13.2%】 →1人での食事が増加。



今回の結果では、今年度の7月と、朝食を食べたと回答した人の割合が同じでした。朝食は、体温を上昇させたり、脳にエネルギーを補給するなどの働きがあります。自身の体調をよい状態に保つために、できることから朝食の充実を心がけてみてください。

## 冬休み中に治療を済ませておきましょう！！

視力や歯科の治療勧告書をもって、まだ治療に行っていない人はいませんか？

冬休み中を利用して、歯医者さん・眼科に行ってお越しください。

3年生は、今年最後で医療費が無料です。就職すると、なかなか病院に行けません！

今のうちに治療を済ませておくことが大切です！