



ほけんだより 11月

石川県立金沢向陽高等学校
保健室



10月中旬から、急に冷え込んできました。慌てて冬物の衣類を準備した人も少なくなかったのではないのでしょうか？ これからだんだんと寒さが増していきます。重ね着など防寒対策を行いましょう。

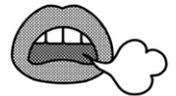
11月8日は「いい歯の日」です。口腔内に異常がなくても、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に検診を受けましょう。また歯石の除去など、専門的なケアも受けましょう。

コロナむし歯？



学校での
歯みがき中止

マスクの中
で口呼吸



感染不安で
受診控え



おうち時間で
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！

シリーズ
知っどこマイデータ

はいしゃさん

私のかかりつけ歯科医は

☺ 医院名 _____

☺ 電話番号 _____

定期検診を受けましょう。

今年度の歯科検診で、
「受診のすすめ」を受け
取って、まだ受診していな
い人、
すぐに受診しましょう！



どんなときに口臭が？

口の中、そして吐く息に含まれる嫌なにおい…“口臭”。大きく分けると、口臭には次のようなものがあります。

- 生理的口臭：ニンニクやネギなどのおい強い食べ物を食べたときやだ液の分泌量が減っているとき（起床時・空腹時・緊張時・口呼吸）などにみられます。
- 病的口臭：むし歯や歯周病などの口腔内の病気、胃など消化器系の病気があるとみられます。

口臭予防にも、やっぱり歯みがき。歯垢をしっかりと落とし、舌もみがくとよいです。また、だ液には自浄作用があるので分泌を促進させることが大切です。

アルコール消毒液は 手指用と器具用があります

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、校内にはアルコールを配置し、積極的な消毒をお願いしています。

ところで、校内に配置してあるアルコールには「手指用」と「器具用」があることを知っていますか？ それぞれの性質を理解して、上手に使い分けましょう。

手指消毒用アルコール

形状

校内では、上から押すポンプのボトルに入れて配置してあります。

スプレー式とジェルの2種類があります。
自分の肌に合うタイプを選びましょう。



特徴

手荒れを防ぐために、肌を保護する成分(グリセリンなどの保湿成分)が配合されています。

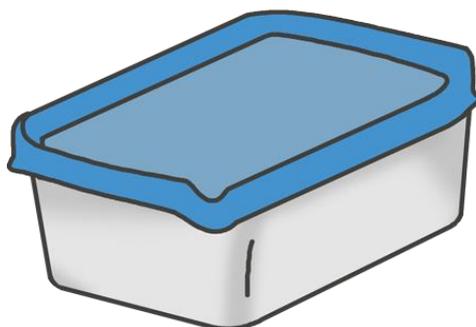
注意

器具の消毒に使用すると、肌荒れ防止の保湿成分の作用でベタつくことがあります。

器具消毒用アルコール

形状

校内では、アルコールを含ませたウェットシートをタッパにいれて配置してあります。



特徴

シートにアルコールを含むため、それを用いて拭くだけで、手軽に除菌効果が期待できます。ただし、使用できないものもあります(右の注意を参照)。

注意

- ①皮膚を拭くと、肌が荒れることがあります。
- ②変色や変質の原因となるので、革製品やゴム製品、ニス・ラッカーで塗装されたものには使用できません。