



紅葉の季節です。紅葉といえば、真っ赤に色づくモミジやカエデを思い浮かべる方も多いと思います。カエデ科の木の成長はゆっくりで、大人の木になるまでに20年以上かかるそうです。でもその分だけ、木材はとても固く、ボウリングのレーンなどにも使われています。

11月8日は「いい歯の日」。子どもたちの歯もカエデと同じで、時間をかけて強くなっていきます。しっかりと根を張り、丈夫な幹を作れるように、見守っていきましょう。

むし歯の治療状況



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
受診人数	107人	118人	112人	124人	109人	100人	670人
治療勧告人数	31人	27人	26人	39人	23人	34人	180人
治療完了数(人)	27人	18人	13人	23人	11人	14人	106人
治療した割合(%)	87.1%	66.7%	50.0%	59.0%	47.8%	41.2%	58.9%
未治療者数(人)	4人	9人	13人	16人	12人	20人	74人

春の健診後、むし歯や要注意乳歯があり、治療勧告を受けた児童は、180人です。その後の治療状況を上の表に記載しました。まだ、治療がすすんでいない児童がみられます。早期の治療をお願いします。

むし歯とその予防について No2 ～学校歯科医 須田先生より～

咬み合わせは、上の前歯が下の前歯より出ているのがいい状態です。もし、反対になっている歯があるようでしたら、早めに歯科医に相談されることをお勧めします。

1本程度なら、割りばしやアイスノンの棒をかんで、てこの原理で前へ押すようにすれば、改善する場合があります。

前歯4本がきれいに並ぶと、犬歯、臼歯はきれいに並ぶ可能性が高いです。

前歯4本を並べるには、小さい頃から、前歯で咬みちぎる動作を食事に取り入れれば、並ぶ確率が高くなります。朝ごはん、おやつなどに、細巻きやきゅうり、りんごなど手で持って食べる物も取り入れてみましょう。

咬み合わせには姿勢も大切になってきます。食事時は、しっかり足の裏をつけて、背筋を伸ばし、ゲーム時にも背中が丸まらないよう注意しましょう。



食事時、飲み物は食事が終わってから出すとよいです。食べ物を流し込む癖がついて、しっかり咬まなくなり、歯並びが悪くなる原因の一つです。固形物を咬んで飲み込んでから、飲み物を飲むようにしましょう。

この冬の感染症対策をそろそろ始めましょう！ 小児科 北条クリニック 北条 誠 医師

～感染症予防にうがい・手洗いはどのような効果があるでしょう～

●石鹸と流水による、正しい手洗いが重要

感染症における手洗いの有効性は明らかです。

特に、感染性胃腸炎では、手指に付着したウイルスによって感染するケースが多く、手洗いは最も有効な予防法といえます。呼吸器感染症でも、ウイルスを含んだ感染者の鼻汁などに付着して、それを触った手指で自身の鼻を触って感染することがあるため、やはり手洗いは重要です。

ただし、石鹸や流水で、指や爪の間までしっかり洗うなど、正しい方法で行うことが重要です。

●ヨード系のうがいは、逆効果という報告も

うがいは、一般にのどの病原体を洗い流し、粘膜を潤すといわれていますが、ヨード系のうがい薬は、のどに存在する常在細菌のバリアを壊したり、粘膜表面の細胞を阻害したりして、かえってかぜにかかりやすくなるという報告があります。

一方、水道水によるうがいは、かぜのり患を約4割減らしたとされ、一定の効果がみられます。

また、カテキンが含まれる緑茶や紅茶によるうがいは、インフルエンザ予防に有効であったという報告もあり、試してみてもよいかもしれません。

11月のほけん目標 かぜにまけない、からだをつくろう

かぜにまけない! せいかつ みなお 生活しゅうかん見直しチェック

かぜ
ぶんく 風がだいぶ冷たくなってきました。行事ぎょうじの多い2学期は、つかれがたまりやすく、まだ寒さむさになれていないこの時期じきは、かぜをひきや
すくなります。これからやってくる本格的な冬ほんかくてき ふゆ、そしてかぜの流行りゅうこうシーズンに備えるために、じょうぶなからだを作つくっていきましょう。

まいにち
毎日、しっかり

あさごはんを食べている



すいみん時間は
じかん

十分とっている



まいにち
毎日、しっかり

うんちが出ている



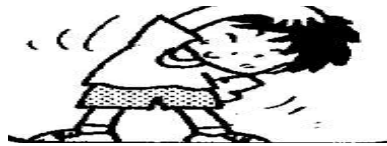
て
手あらい・うがいが

いつもできている



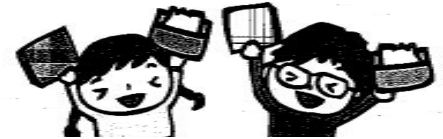
まいにち
毎日、外に出て

げんきあそび
元気に遊んでいる



まいにち
毎日、ハンカチを忘れずに

も
持ってきている



あさ
ごはんを 食べるには早起き、早起きのためには早寝、早寝のためには運動……」というように、せいかつしゅうかん
生活習慣は、すべての生活の仕方がつな
がっています。もういちど、ついたち ころどう みなおして
もう一度、一日の行動を見直してみしましょう。