

感染症に注意しよう！

今年は全国的にインフルエンザの感染者が増加しているだけでなく、手足口病や溶連菌感染症・感染性胃腸炎など様々な感染症が流行しているとのことです。その中でも感染性胃腸炎の予防のためには、「手洗い」がとても重要です。感染性胃腸炎の原因でもあるノロウイルスは、アルコール消毒では効果がないため、感染症予防のためには『石けんを使用した手洗い』をするようにしましょう。また、これからの季節は窓を閉め切ってしまうがちです。1時間に1回は換気をして感染対策に気をつけて生活しましょう。

感染性胃腸炎について

【症状】嘔吐・下痢・発熱・下痢など ※脱水状態にならないよう水分補給をしましょう。

【潜伏期間】1～2日

【感染経路】経口感染・空気感染

【予防対策】○石けんを使って手洗いをする。



※石けんを使って30秒以上かけて洗い、流水で15秒以上かけて流す。特にトイレの後や食事や調理の前、外出後は念入りに洗う。

○タオルの共有はしない。

○汚物・吐物は適切に処理する。 → 裏面参照

○トイレを使用した後は、トイレのふたを閉じて流す。



○食材はよく洗い、十分に加熱する。(85℃以上で1分以上加熱し、中心まで火を通す)

○調理器具を清潔にする。(洗剤を使って洗った後、消毒液に浸すか熱湯で1分以上加熱)

11月は「にいがた健口文化推進月間」

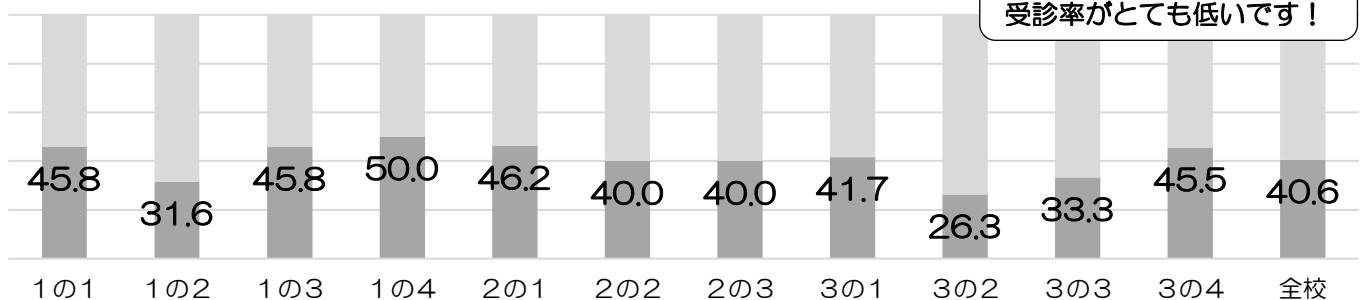


「歯の治療のお知らせ」をもらった人は早めに受診しましょう

歯科健診が終わって6か月が経過しています。歯の「治療のお知らせ」をもらっている人は、さらに悪化している可能性もあるので、できるだけ早く受診をしましょう。また、受診をしたけど学校に「治療のお知らせ（青色の紙）」を提出していない人は提出をしましょう。

各クラスの歯科受診率（11/10現在）

どのクラスも昨年度より受診率がとても低いです！





歯の健康について考えよう！

歯の病気で、後々むし歯よりも問題になるのが『歯肉炎』です。歯肉炎とは、歯ぐきが赤く腫れたり、出血したりする病気です。痛みはありませんが、そのまま治さずにいると「歯周炎」になってしまい、歯を失うこともあります。また、歯肉炎や歯周炎は、全身の病気にも大きな影響があることがわかっています。

歯肉炎や歯周炎の原因は、歯に付く歯垢（プラーク）です。予防するためには、歯みがきで歯垢をきれいに落とすことが大切です。

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

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った状態で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よう。

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

◎おう吐物処理手順

1  おう吐物

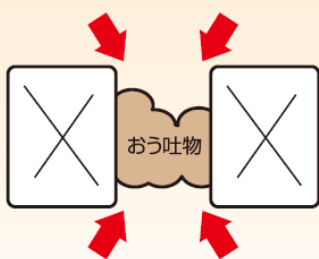
おう吐者を落ち着かせ、離れた場所で安静にもらう。

2  おう吐物

周囲の人をおう吐物から遠ざける。

3  手袋、マスクを着用。窓を開けて換気を良くする。

**手袋2重
マスク着用**

4  おう吐物を、ペーパータオル、使い捨ての布等で静かに拭き取る。

または新聞紙で

注意1
おう吐物の飛散と処理時の注意

- 処理時は膝をつかないよう注意する。
- 1m程度の高さからおう吐した場合、おう吐物を中心に半径2m程度に飛散していることを想定し、対処する。

注意2
おう吐物の収集方法


- ペーパータオルは、汚れた面を折り込みながら拭き取ります。(同一面を使用すると汚染を拡大します)
- おう吐物が集めづらい場合は、へら等を活用します。
- おう吐物が多量の場合は消毒液をかけた状態でしばらく保持します。

5  外側のビニール手袋も捨てる。

使用したペーパータオル等はビニール袋に入れて口を縛る。

台所用漂白洗剤 (ハイター等)


【消毒液の作り方】
500mlのペットボトルにキャップ2杯の台所用漂白剤を入れ、水を500ml入れる。

6  おう吐物が付着していた場所を0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に浸したタオルで10分間覆う。その後、水ぶきする。

カーペット等におう吐物が付着した場合は、アイロンが有効(85℃、1分間以上の加熱処理)

7  内側のビニール手袋も捨てる。

汚物が入った袋と使い捨て手袋をビニール袋に入れ、口を縛って廃棄する。

8  石けん

作業後は流水と石けんでよく手洗する。

2度洗いが有効です

必ず石けんで、30秒以上かけて洗う。
『Happy Birthday』を2回歌うとだいたい30秒