

# ほけんだより 11月

平成 20 年 11 月 7 日(金)

鹿屋工業高校 生徒保健委員会発行

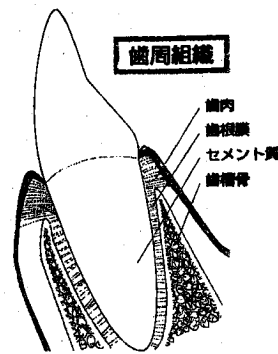
## 11月8日は【いい歯】の日

### ●歯周病について

歯周病とは、歯周組織の病気です。歯周病は放っておくと、歯肉の炎症による腫れや出血を特徴とする『歯肉炎』から、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』へと進行しています。

### ●歯周病の進行の様子

「歯と歯肉の間の溝にプラーク(歯垢)がたまって歯肉に炎症がおこる」、これが歯周病のはじまりです。歯肉が炎症で腫れてくると、歯と歯肉の間の溝が深くなり、ポケットができてきます。そして、このポケット内にたまったプラークで歯周病菌がさらに繁殖し、歯石もでき、歯周病は勢力を増していきます。ついには、歯槽骨が破壊され、歯がぬけてしまうこともあります。



●歯周病を予防するには  
歯周病の原因はプラーク(歯垢)です。歯周病を予防するにはまずは歯や歯肉についたプラークを確実に取り除くこと。つまり、毎日の歯みがきが大切になってきます。



# 風邪をひく人、ひかない人の違いは？

私たちの体には「免疫」というシステムが備わっています。この免疫の力が高い人は、体内に風邪のウイルスが侵入してきても、それらをやっつけてしまいます。しかし、免疫力が低いとウイルスの侵入や増殖を許してしまうため、風邪をひいてしまうのです。つまり風邪をひくか、ひかないかは、その人の持つ「免疫力」が関係してくるといえます。

免疫力をアップさせるには…



○睡眠を  
十分とる



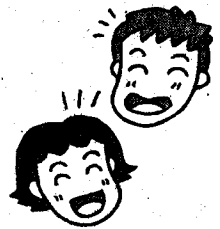
○適度な  
運動をする



○バランスの良い  
食事をとる



○ストレスを  
ためない



○笑う

## インフルエンザについて

今年もインフルエンザが心配な季節になりました。

インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。そして、インフルエンザが疑われたら、できるだけ早めに受診することが大切です。

こんな症状がみられたら、インフルエンザかもしれません

- ・ 急に具合が悪くなる
- ・ 38度以上の高熱
- ・ 強い悪寒や倦怠感
- ・ 関節痛や筋肉痛などの全身症状がある

インフルエンザの特徴は



インフルエンザのもっとも流行るシーズンは1~2月ですが、流行し始めるのは、12月頃からです。11月頃にインフルエンザの予防接種を受けると予防効果が高いといわれています。予防効果は、約半年間です。