

# 敦賀気比保健だより

1年の締めくくりです。感染症予防に努めながら、楽しくすごしましょう。ネット依存には気をつけて。むし歯の治療も必ず行いましょう。

12月 保健室

## インフルエンザ流行期です。

インフルエンザの予防接種はしましたか？もっとも有効な予防対策です。また、インフルエンザ予防として、マスクなども重要ですが、手についたウイルスを直接洗い流すことが、感染症対策として有効です。

### ◎飛沫感染と接触感染

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染経路としては、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染とは、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を通して感染することです。接触感染とは、感染者のせきやくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人が触ることで手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入って感染することです。ウイルスは、いつどこで手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です

## 冬休みに陥りやすい甘い罠（わな）。生活習慣が危ない！

◎ゲーム依存の恐怖～ゲーム障害は「病気」です。冬休みは特に注意が必要

特徴的な4つの症状 ①ゲームをする時間などを自分でコントロールできない

②問題が起きてもゲームを続ける ③食事や睡眠などの日常生活よりゲームを優先する

④ゲームによって家庭、学業、仕事などに重大な支障が出る（中日新聞大図解シリーズ1404より）

◎ゲーム中心で生活が破綻～昼夜逆転、食生活の乱れ。ゲーム課金で借金、不登校、攻撃的な言動、イライラ、意欲低下、無表情、無感動、ひきこもり…大人になってもやめられない人も。

◎ゲーム以外にも、ユーチューブなどの動画、SNSなども長時間は禁物です。自由な時間のある冬休みは特に時間を決めて、計画的に。



◎休み明けに調査をします！むし歯は治しましょう。自然治癒はありません。

むし歯	むし歯は病気です。一度かかると自然には治りません。放置すると、進行して、痛みや色素沈着を伴います。
要注意乳歯	永久歯に生えかわるのを妨げるおそれのある乳歯です。
歯垢・歯石の付着	歯垢（プラーク）や歯石が付着しています。むし歯や歯肉炎の原因になりやすいので、受診して適切な処置を受けて下さい。
歯肉炎	歯ぐきが炎症して、痛みやはれたり、出血することがあります。進行すると、歯周炎となり、全身に悪い影響を与えます。

## \*受診・治療が必要です\* むし歯、歯肉炎、歯垢、歯石

C0 (要観察歯)	このまま放置するとむし歯に進行する可能性の高い歯があります。ていねいな歯磨きを心がけ、食生活に気をつけましょう。
G0 (歯周疾患要観察歯)	歯ぐきに軽い炎症がみられます。歯肉炎に進行しないように歯磨きや食生活に気をつけましょう。

\*C0,G0は今すぐに治療を要する状態ではありませんが、ご家庭では改善しにくいものです。歯科医師に相談し、指導を受けられること(受診)をお勧めします。