

敦賀気比保健だより

令和6年1月

保 健 室

新年あけましておめでとうございます。新年早々ですが…

福井県では、今年も「歯科治療率」を調べます！
調査アンケートを実施します。正確に回答してください。

歯科検診の結果、受診や治療が必要な人に「歯科健康診断のお知らせ」を配布しています



歯科検診を軽くみないで！人生最後の公的なお口の健康チェックです。

★むし歯・歯周疾患を発見する貴重な機会です。高校生までの特権ですよ！

歯垢は口のトラブルの原因となる細菌のかたまりです。そんな歯垢を増やさないために毎日のていねいな歯磨きが大事ですよ。歯科医院では、自分の歯に合ったていねいな磨き方も、歯科医師や歯科衛生士さんが指導してくれます。そして、磨き残した歯垢や歯磨きだけでは落とせない歯石をきれいに除去してくれます。定期的に受診することでむし歯の予防になります。これからは、予防のために歯科医院へ行く人が増えてくるのではないのでしょうか。

まずは、むし歯がある人はもちろん、むし歯がなくても歯肉や歯垢の状態にチェックされた人は、歯科医院へ行ってください！放っておくとむし歯になる可能性があります。早めの受診をおすすめします。

学年が進むにつれて、治療が必要な人も増加しています。「自然治癒」はないので、必ず治療を！

心身の健康に関しては、従来から健康診断や予防接種などを積極的に受け、病気になる前に防ぐ「予防医学」が重視されています。それと同様に、歯科医院へも治療が必要となる前に定期的に通い、歯科医や歯科衛生士による検診とケアを受けるという「予防歯科」の考え方が、日本でも広がってきています。

全国健康保険協会より

☆「治療の紙、どこか行った」「自分はお知らせもらったかな？」などなど質問・疑問がある人は保健室まで来て下さい。治療のお知らせは再発行できます。遠慮なく申し出て下さいね。

インフルエンザ、新型コロナ、感染性胃腸炎、咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭熱にご用心

ふだんの健康管理 免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。心の健康も大切です。心が弱っていると、免疫も低下します。

適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。

人混みや繁華街への外出を控える インフルエンザ等が流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

無理して登校しない 体調の悪い時は自宅で検温。朝 37 度以上あるときは自宅で様子見を。

感染症の拡大防止にご協力ください。