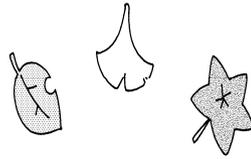


すこやか 11月



H23. 11. 1

岡山南支援学校

秋も深まり、冬が近づいてきましたね。日中は暖かいですが、朝晩は冷えるので、「かぜ」をひいている人が増えてきました。長引く咳には要注意です。マイコプラズマ肺炎が流行っています。なかなか咳が止まらないときは、必ず病院を受診しましょう。

かぜひきさんが増えてくる季節です



※マイコプラズマ肺炎・・・高熱が出た後、痰のない乾いた咳がしつこく続くという症状が出ます。さほど重症化することがないので、かぜが長引いているのかと自己判断し違う薬を飲んでしまい、効かない場合が多くあります。必ず病院を受診し、マイコプラズマ肺炎に対して有効な抗菌薬を処方してもらいましょう。

11月8日はいい歯の日



みなさんは、しっかり歯みがきできていますか？ むし歯だけでなく、歯肉炎が見られる人も増えてきています。歯を磨くときに、歯肉の状態もチェックしてみましょう。

☆歯肉炎とは・・・歯に付いた歯垢（プラーク）や歯石（歯垢が石灰化して取れにくくなったもの）が原因で起こります。



《健康な歯肉と歯肉炎の可能性大の歯肉との違い》



| 健康な歯肉 | | 歯肉炎の可能性大の歯肉 |
|--------------------------|-------|---------------------------|
| うすいピンク色 | 色 | 赤っぽい |
| 歯と歯の間にきちんと入り込んでいて3角形に見える | 形 | 丸みをおびてふくらんでいて、歯と歯の間から出ている |
| 引き締まっていて硬い | 感触 | 腫れていてブヨブヨしている |
| 出血しない | 歯みがき時 | ちょっとした刺激で出血する |

歯みがきのポイント！



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ



歯のうら