

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和5年2月24日

静岡県の新型コロナウイルスの感染状況：国評価レベル2

2月11日～「医療ひっ迫警報」、2月17日～「医療ひっ迫注意報」

1月中旬にピークだった静岡県内の新型コロナウイルス感染者数は、減少傾向が続き、11月11日に発令された「感染再拡大警報」も、2月3日に解除されました。また、1月13日～2月10日の「医療ひっ迫防止対策強化宣言」も終了し2月11日から「医療ひっ迫警報」へ、2月17日には「医療ひっ迫注意報」へと切り替えられ「国評価レベル3」から **国評価レベル2** へ引き下げられました。



新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、5月8日に「5類」へ引き下げられることが決まり、今後、マスクの着用など徐々に感染症予防対応が緩和されていきますが、今まで身に付けた手洗い、手指消毒や、換気、咳エチケットなどの感染症予防の習慣やマナーは続けていくようにしましょう。



耳垢の役目は

何だろう？

耳垢は、弱酸性で殺菌効果があり、苦みがあるので虫などの侵入を防ぎます。さらに脂肪分を含むため、外耳道の敏感な皮膚を守っています。

しかし、耳垢がたまりすぎると、外耳道をふさいでしまいます。また、汚い水が入ると、耳垢がふやけて細菌感染を起こし、外耳道炎を起こすことがあります。

耳の中のそうじは、2～3週間に一度、入口から1cmほどの所の耳垢を、綿棒などで無理せず取る程度で十分です。汚れた指や爪で耳をかいたり、奥まで押し込んだりしないように気を付けましょう。

耳の周りは汚れやすいので入浴時に優しく洗ったり濡れタオルなどで優しく拭いたりしましょう。



今日は何の日？3月3日

耳の日なのは、日本だけ？

「33＝みみ」だから耳の日があるのは日本だけ？と思ったら、3月3日はWHO（世界保健機関）が決めた国際耳の日でもあるそうです。そういえば3が耳の形に似ているのは世界共通ですね。



ある人の誕生日なんだって

電話の発明で有名なグラハム・ベルは3月3日に生まれました。ベルは音声学と耳に障害をもつ子どもの教育に一生をささげた人でもあるそうです。

この2人が出会ったの？

そのベルは、目と耳に障害がある少女に、家庭教師を紹介しました。この2人こそヘレン・ケラーとアン・サリバン。出会った日は3月3日だったそうです。



学校保健委員会報告 「コロナ禍での歯科保健」

2月8日（水）に、学校歯科医の山田徹先生をお招きして、歯科保健についてのお話を伺いました。5人の保護者が参加してくださり、御自身やお子さんの歯の健康づくりについて考える良い機会となりました。



規則正しい食事をするとむし歯になりにくい

口の中は、食事で酸性になり歯が溶け始めるが、食事が終わると唾液によりアルカリ性へ変化して、溶けた歯を治していくことを繰り返している。しかし、だらだらと間食をとり酸に歯が長時間さらされてしまうと、むし歯になりやすくなる。初期のむし歯は、フッ素入り歯みがき剤を使って丁寧にみがくと治っていく。

歯肉炎は歯みがきが有効

歯肉炎は、歯ぐきが赤く腫れてくる状態。歯肉炎は、歯みがきで改善できる。

歯みがき・仕上げみがき

歯みがきは、大人でもきれいにみがけていない人が多い。子どもの口の中をときどき見てチェックすることは大切。定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう。

小学生で歯みがきを嫌がる場合、歯みがきをしないと口臭がひどくなることを伝え、意識を高めてはどうか。



口呼吸から上顎前突になることがある

舌先は上前歯の裏側にあり、口は自然に閉じているのが正しい状態。唇を閉じる力が弱く、常に口を開けて口呼吸をする習慣が付いてしまうと、舌が前に出てきて、舌に押されて前歯も出てきてしまう。また、舌を歯に挟んで飲み込む習慣が付いてしまう。

正しい舌の位置を、スティックなどを使って触り、教えてあげることが大切。舌が前に出ないような矯正をすると、正しい位置に戻る。

顎関節症・かみ合わせ・歯並び

顎関節の問題を抱えている人は多いが、顎の動きだけでなく、全身への影響が出ることが問題である。頭痛やめまいは、かみ合わせを治すことで改善することがある。

しかし、専門的に治療ができる病院が無く、かみ合わせを良くする方法も確立されていない。学校での歯科検診では、顎関節異常についてお知らせをするだけにしている。

かみ合わせの矯正についても、どこまで必要か回答が難しい。矯正は、永久歯が生え揃う12歳くらいから検討するが、費用の問題がある。ただし、反対咬合は悪化すると治りにくくなるので、早く矯正を始める必要がある。

乳歯から永久歯へ生え変わる時期に、歯の隙間があるほど有利。大きな永久歯がきれいに生え揃うためには、乳歯が抜けた後の隙間が必要になる。



歯科保健事前調査の結果で、歯みがきをする時間が「朝食後・就寝前：47.8%」に次いで、「就寝前のみ：30.4%」という結果で、大変驚きました。これが、給食後の歯みがきを中止しているコロナ禍の影響なののでしょうか。登校前にも、ぜひ歯みがきをしましょう。