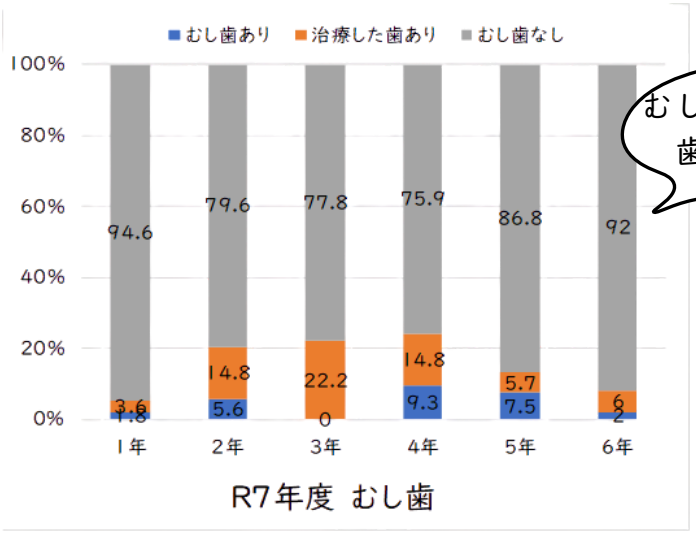
からだから

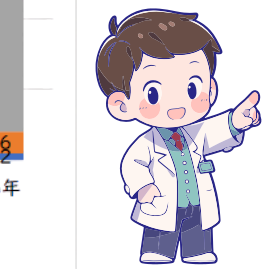
令和7年11月
文教大学付属小学校　保健室

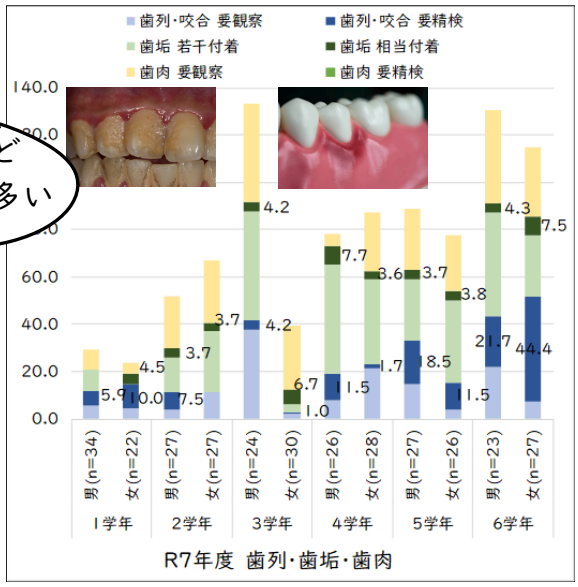
11月号

一生使う歯、今から大切に！

右の図は、文教っ子の歯科検診の結果をまとめたものです。文教っ子はどの学年も「むし歯（水色）」の割合は１割未満でそう多くありません。一度もむし歯になったことがない人の割合は７割を超えています。一方、下の図は、口の中の状態の結果です。青は「歯並び」で、矯正している人が多いことがわかります。薄緑・緑色は「歯垢」が付着している人の割合、薄橙は「歯ぐきの状態」がよくない人の割合です





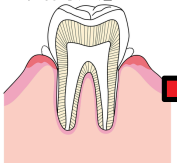


「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」を知っていますか？
自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができます。今のみなさんには、なかなか想像がつかないかもしれませんが、2024年の調査によると、実際80歳で自分の歯が20本以上ある人は61.5%となっています。1993年のデータを見ると、その割合は10.9%となっています。この運動を続けてきたことで、少しずつその割合が増えてきていますが、気をつけて生活していかなければ、その目標を達成するのは難しくなってしまうのです。

むし歯にならないようにすることはもちろんですが、歯を支える歯ぐきも健康な状態に保っておくことが大切です。毎日の丁寧な歯みがきと、定期的に検診に行き、歯ぐきの状態をチェックしてもらうようにしましょう！

どうして歯が抜けちゃうの？？
「歯周病」という歯ぐきの病気になることで、歯を支える骨がとけて歯が抜けるのです！

①歯周病の始まり「歯肉炎」



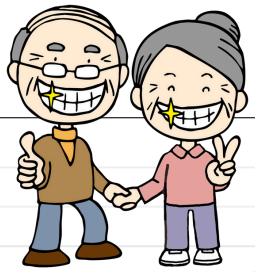
歯ぐきが赤くなり腫れて歯周ポケットが作られる

②「歯肉炎」から「歯周炎」に！

歯周ポケットが深くなり、歯ぐきから血が出る

③「歯周炎」が重症化

歯ぐきがブヨブヨになり、歯を支える骨がとける



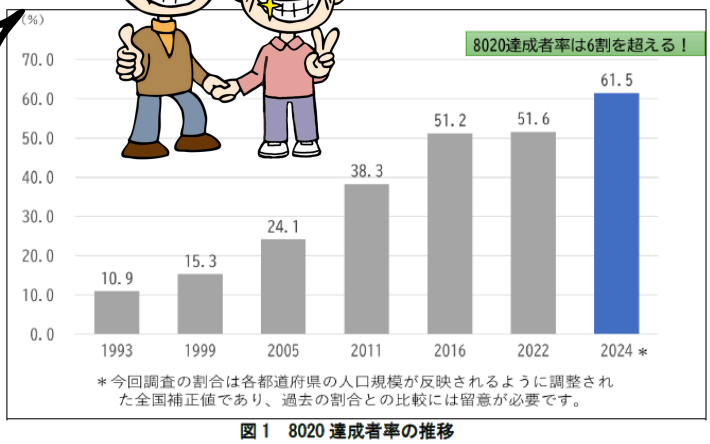


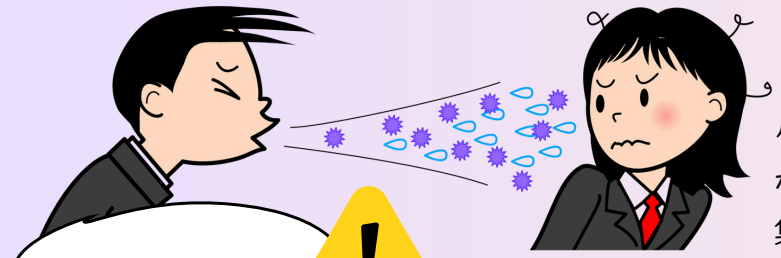
図１　8020 達成者率の推移

（日本医師会 令和7年17日配信press releaseより）

インフルエンザ流行中！

文教小でも10月末からインフルエンザが流行しています。インフルエンザの感染力は非常に強くて、あっという間に広がっていくことを改めて実感しました。急に熱が上がっていて「さっきまで元気だったのに」というケースが多いように感じています。「体が熱い」「何か変な感じ」という体からのサインがあったらすぐに先生に伝えてください。

≪インフルエンザは、こうして広がっていく≫

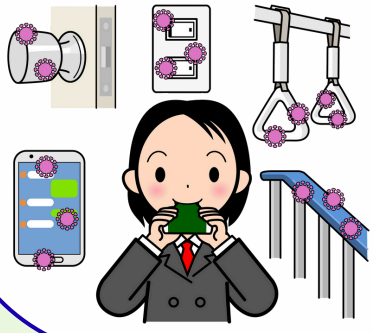


①飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが出されて、別の人がそのウイルスを口は鼻から吸い込み感染する。特に学校など、人が多く集まる場所では起こりやすい。

②接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で、周りの物に触れて、ウイルスがつく。別の人がそのウイルスを触ってウイルスが手につき、その手で口や鼻を触ることで、粘膜から感染する。



他にも、つり革や手すり、電気のスイッチ、スマホなど、手が触れる場所であれば、接触感染の原因になります。文教っ子は、電車通学で登校する人がとても多いので、接触感染の機会がとても多いです。気をつけたいですね！

接触感染の場合、手についたウイルスは口や鼻、目から体の中に入っていくので、侵入の経路を触らないことも大切！

≪予防接種、効き目はあるの？≫

インフルエンザが発症した場合、多くの人は1週間ほどで回復しますが、中には、「肺炎」や「脳症」等の重い合併症になり、重症化してしまう人もいます。予防接種をすることで、発症を予防したり、重症化を予防することができると言われています。予防接種をしても、手洗いなどの予防はしっかり行っていくことが大切です。インフルエンザの予防接種をするかは、おうちの人とよく話し合って決めてください。

おうちの方へ

10月末から流行している感染症の拡大防止にご協力いただきまして、ありがとうございます。学校でも手洗い、消毒等の呼びかけを行っているところですが、ご家庭でもお声掛けいただきますようお願いします。特に、感染症の予防には「十分な睡眠」「十分な栄養」が大切です。睡眠時間が十分確保できているか、改めてお子様とお話していただけたらと思います。また、朝の健康観察をていねいに行っていただき、体調がすぐれない場合には、無理に登校せず、病院の受診をお願いします。引き続き、よろしくお願いいたします。