

# ほいやんたきまつり

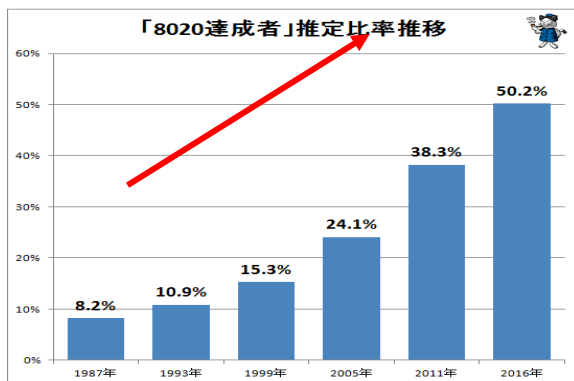
11月

新型コロナウイルスの感染も落ち着いてきたようですが、油断せずに基本的な感染症予防（マスクの着用、手洗い消毒、3密を避けるなど）は引き続き行いましょう。いよいよ文化祭です。準備はOK？体調は万全ですか？楽しみです。みんなで協力して、すてきな文化祭を創りあげましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は(いいは)で「いい歯の日」です。歯については、6月4日から始まる「歯と口の健康週間」が有名ですが一年にもう一度、歯と口のことをよく考えてもらうためにつくられました。



「8020 運動」を知っていますか？80歳になっても、20本以上自分の歯を残そう！！という運動です。20本以上の歯があれば、満足な食生活が出来るそうです。達成するためには、子どものころから健康的な生活習慣を身につけ、毎日の歯のケアを継続していくことが大事です。

### <「8020」達成率>

1988年	7.6%	2005年	21.1%
2007年	25.0%	2017年	51.2%



この運動が始まったころはひとけただった達成率が2017年は50%を超えています。現在は更に高くなっているかもしれません。

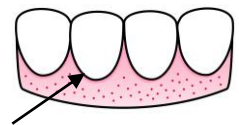
むし歯、歯石をそのままにしている人は、早く治療しましょう。悪化するばかりですよ。

## 「8020」達成のために～中学生の時期に気をつけること～

思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化で、歯ぐきの腫れや出血など歯肉炎がおきやすい時期です。歯みがきの時に、歯ぐきもチェックしましょう。

### 【健康な歯ぐき】

- 歯ぐきの色： 薄いピンク色
- 歯ぐきのかたち： 歯間部にしっかりと入り、三角形で引きしまっている。



### 【歯肉炎】（歯ぐきに炎症が起きた場合）

歯と歯ぐきの境目に歯垢が付き、歯垢の中の細菌が出す毒素により炎症が起き、歯ぐきが赤く腫れてきます。そのために歯周ポケットと呼ばれる溝ができ、ますます歯垢がたまりやすくなります。

- 歯ぐきの色： 赤い
- 歯ぐきのかたち： 歯間部は丸くぶよぶよしている



思春期は、歯ぐきのトラブルと並び、むし歯になりやすい時期でもあります。間食の増加や不規則な食事、外食時の飲食などむし歯のリスクが高くなってしまいます。むし歯の原因となる歯垢を、はみがきでしっかりと取り除くことが大切です。



# うた ＜詩先生のひとくちコラム＞



## HPVワクチンについて

学校医 小浦 詩

今回は HPV ワクチンに関するお話をします。今年の 10 月 1 日に HPV ワクチンに関する大きなニュースがありました。“厚生労働省の専門部会が HPV ワクチンの積極的推奨を再開する方向で意見をまとめた”というものです。みなさんも HPV ワクチンのことを知り、自分のために接種の有無を考えていただきたいです。

HPV=ヒトパピローマウイルスというのは私たちの身の回りにありふれたウイルスの一つです。子宮頸がんの原因として有名ですが、それ以外にも、中咽頭がん・陰茎ガン・肛門がん、尖圭コンジローマという良性のイボなど、男女問わず関係のある疾患原因となるウイルスです。この HPV の感染はワクチンを打つことで予防できます。

HPV ワクチンというと女性だけ対象だと思われがちですが、アメリカ、イギリス、オーストラリアなど約 40 の国と地域では男性の HPV ワクチンも公費助成しています。(実際にオーストラリアでは約 9 割、アメリカでは約 6 割の男性が HPV ワクチンを接種しています)

HPV ワクチンに関するわかりやすいおすすめ動画などを紹介しますので是非参考にしてくださいね。HPV ワクチンに関して疑問質問ありましたら、小児科・産婦人科外来、月いち保健室カフェなどいつでもご相談ください。

・MSD 製薬会社



・みんパピ!みんなで知ろう HPV プロジェクト



・漫画 コウノドリ 13 巻 40 話・14 巻 41 話「子宮頸がん」

・ドラマ コウノドリ(2017)第2話

「答えのない選択 大切な二つの命のために」

★「月いち保健室カフェ」★

10月14日(木) 16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・



コウノドリ13巻より