











いい歯のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では「いい歯」とはどんな歯でしょうか。むし歯がない、歯並びがきれい……。確かにその通りですが、歯の土台となる歯肉の健康も重要です。歯科検診結果で歯肉炎の疑いがある人を対象に、歯・口腔の衛生について個別指導を行いました。歯の大切さはもちろん、歯肉の大切さについて話しをしました。内容は、歯垢が原因となった起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れ痛んだりするだけでなく歯根が溶け歯が抜け落ちるということです。歯肉炎の予防はまず歯みがき。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

＼症状はどう違う？／ 「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。



マスクのつけ方・外し方・捨て方

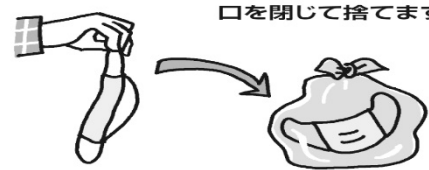
つけ方 マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



外し方 マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分を持って外します。



捨て方 マスクの表面に触れないように入れて、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう!

