











インフルエンザにも注意を！

今年新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時に流行することが考えられます。国や自治体は様々な予防策を行っていますが、自分たちで出来る予防対策(うがい・手洗い、マスク、**毎日の健康チェック**)をしっかりと行い、感染拡大を防ぎましょう。

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」の違い

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

予防接種は11月中に！

10月26日から、高齢者や持病を持っていない人でも予防接種を受けられるようになりました。インフルエンザの予防接種は効果が出始めるまで2週間かかります。本格的に流行する前の11月中に接種することをお勧めします。インフルエンザワクチンは接種すれば絶対にかからない、というものではありません。しかし、発病・重症化を予防するには大変重要です。受験や大会など大切な予定を控えている人は積極的に予防接種をしましょう。



自分の歯・歯茎は健康でしたか？

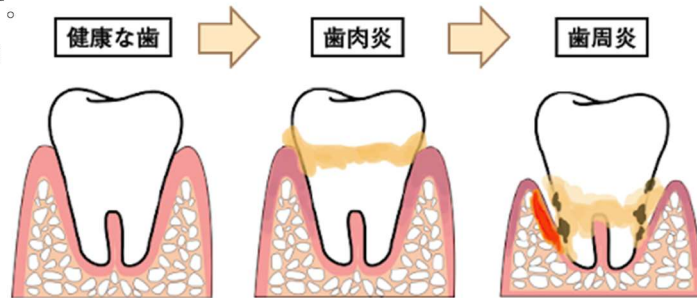
10月から4回に分けて歯科検診を実施していますが、検診が終わった人たちは自分の結果をしっかりと確認しましたか？虫歯がダメなことはなんとなくわかると思いますが、歯の健康で大事なのはそれだけではありません。

歯石

歯垢が硬くなり、歯に石のようにこびりついたものを歯石と言います。磨き残した歯垢は2日で歯石になると言われています。歯石はいくら頑張っても自分では取り除けず、歯科医院への受診が必要です。

歯肉炎(歯茎の炎症)

歯茎に炎症が起こっている状態のことです。歯石が歯肉炎の原因になります。歯茎が赤くなったり、腫れたりし、歯磨きのときに血が出る人は歯肉炎の場合があります。放置すると歯の骨にまで炎症が及び、骨が溶けてしまう「歯周炎(歯周病)」になってしまいます。



歯肉炎の影響

口内：虫歯、口臭、歯が抜ける など

動脈硬化：心筋梗塞や脳梗塞(心臓や脳の血管が詰まる病気)の原因です。歯周病菌の刺激により動脈硬化を誘発する物質が出て血管が細くなります。歯周病の人はそうでない人の**2.8倍**も脳梗塞になり易いと言われています。

磨き残しが多い部分



歯石も歯肉炎も元々の原因は磨き残しです。しっかり歯磨きをしていれば歯石も歯肉炎も予防できます。一度抜けた永久歯は生えてきません。いつまでもおいしく食事が出来るよう、歯磨きは丁寧に行い、口の中を清潔に保ちましょう。