

# 11月号

# あおぞら

季節が秋から冬へとゆっくり移り変わってきました。暦の上でも立冬（7日）小雪（22日）と寒さに向かう時期にふさわしい文字が並んでいます。空気が乾燥して気温も下がり、感染症に罹患しやすい時期です。コロナ感染対策含め、石けんでの手洗いを十分に行い、規則正しい生活習慣で抵抗力を高めて健康管理に努めてください。

## （保護者様）HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン予防接種について

HPV ワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、**接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回る**ことが認められたため、積極的勧奨が再開となり健康増進センターから6月に対象となるご家庭に通知が配布されています。接種年齢：小学6年生～高校1年生相当の年齢の女子（中学1年の接種が望ましい）接種回数・費用：3回 ・ 無料（公費負担）

※1997～2005年度生まれの女性（17（高校2年生）～25歳）も2022年4月から3年間、無料で接種できます。自費だと約5万円かかるそうです。志木市以外の埼玉県内の実施医療機関でも接種可能です。不明な点は志木市健康増進センターにお問い合わせください。

## 歯周病について考えてみよう！

**原因**：歯垢（プラーク）という**細菌のかたまり**が溜まり、歯周病菌や産生する毒素が起こす炎症

**経過**：歯周組織が壊され、歯槽骨が溶け、歯ぐきが下がり、歯がグラグラし始め、**最後は歯を失う**。歯周病菌が歯ぐきの血管に侵入し、**全身に影響を及ぼす**。

### 腸内細菌にも影響する

：体の免疫力維持に深く関わる腸内細菌のバランスが歯周病菌によって崩れて免疫力低下につながる。

※歯周病は見た目に変化がなかったり、痛みが伴わない場合もあり、気が付いたら進行していることがあるので注意！歯科医院での定期検診を受けましょう。

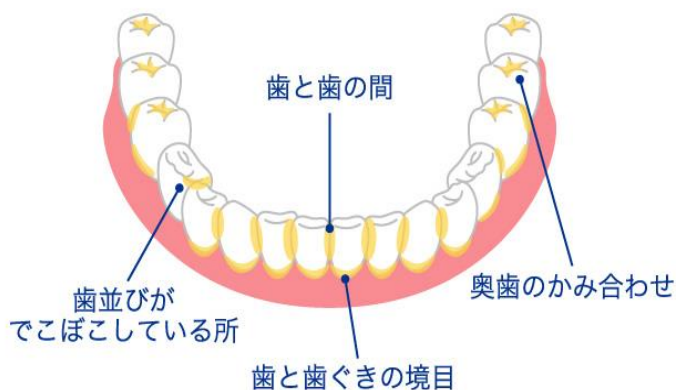
### 歯周病予防・進行防止のためにできること

- 正しい歯みがきでプラークを取り除く（下記参照）
- 肥満を解消（糖尿病になると歯周病にかかりやすく、悪化しやすくなる）
- 歯科医院の定期受診（歯科検診で診てもらう）
- 十分な睡眠、適度な運動、ストレスをため込まないなど心がけ、生活習慣を整えて、免疫力をアップして歯周病菌を増やさないようにする。

## 正しい歯みがきの基本

**1ヵ所を20回以上**、歯並びに合わせて歯をみがきましょう。

- ① 歯ブラシの毛先が広がらない程度の**軽い力**でみがく
- ② 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にしっかりあてる
- ③ 1〜2本ずつ5〜10mm幅を目安に歯ブラシを**小刻み**にあてる
- ④ でこぼこしている歯は1本1本に歯ブラシを**縦にあて**、毛先を上下に細かく動かす



### 歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきするとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものがかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。



- ☞ 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
- ☞ 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

## 【秋冬の新型コロナウイルス感染症及び季節性インフルエンザの情報提供】

新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されている。そこで、体調不良者の登校や行事参加の自粛徹底、換気の徹底、早期のワクチン接種が推奨されています。(厚生労働省より)

オミクロン株対応2価ワクチンの接種が開始されます。

**接種対象**：初回接種（1・2回目接種）を完了した**12歳以上**の全ての方

※初回接種がまだの方は従来型ワクチンによる接種を完了し、5カ月経過後にオミクロン株対応2価ワクチンの追加接種が可能となる。

**オミクロン株対応2価ワクチンの効果**

**従来型ワクチンを上回る**オミクロン株に対する重症化予防効果、感染予防効果、発症予防効果が期待されている。また、2価ワクチンであることで、**より多様な新型コロナウイルスに反応**する。今後の変異株に対して有効なことが期待されている。

順次、市町村から案内があるので、接種をご検討ください。

**マスクの着用**

屋外は原則不要

←人との**2mの距離**を保てずに**会話をする**場合は着用する

屋内は着用

←人との**2mの距離**を保てて、**会話をしない**場合は必要なし

冬場の必需品  
カバンに  
マスクも入れておこう

