



梅雨といえばアジサイですね。二本松寺など潮来市はアジサイがきれいな場所が多いですね。梅雨はジメジメしたイメージですが、きれいなアジサイが見られると、少し気分も違いますね。

## 歯みがきで健康な歯を



### 歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

#### 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

### 歯周病はこうやって進行する

#### 健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

#### 【歯周病を防ごう！

#### 歯磨きのコツ！！】

①歯ブラシを45°Cの角度であて、歯ぐきをマッサージ



②歯間ブラシなども使い、磨き残しをなくそう。



#### 【おまけ】

Q.歯みがきはしていますが、口臭が気になります。どうしたらよいですか？

A.舌そうじをしてみる。1日1回、歯ブラシでやさしくみがいてみよう。

ストレスをためない。ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口が乾くと口臭の原因に…自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

新型コロナウイルスの対応が変わりました。出席停止となる期間をお伝えします。

【新型コロナウイルス】…発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

「症状が軽快した後」…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること

| 発症0日                                                                                | 1日目                                                                                                             | 2日目                                                                                                             | 3日目                                                                                                             | 4日目                                                                                                             | 5日目                                                                                                                | 6日目                                                                                         | 7日目                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <br><b>解熱0日</b><br><b>症状軽減</b> | 発症後2日<br>解熱後・<br>症状軽減1日                                                                                         | 発症後3日<br>解熱後・<br>症状軽減2日                                                                                         | 発症後4日<br>解熱後・<br>症状軽減3日                                                                                         | 発症後5日<br>解熱後・<br>症状軽減4日                                                                                            | 登校可能<br> |                                                                                               |
|    |                                | <br><b>解熱0日</b><br><b>症状軽減</b> | 発症後3日<br>解熱後・<br>症状軽減1日                                                                                         | 発症後4日<br>解熱後・<br>症状軽減2日                                                                                         | 発症後5日<br>解熱後・<br>症状軽減3日                                                                                            | 登校可能<br> |                                                                                               |
|    |                                |                                | <br><b>解熱0日</b><br><b>症状軽減</b> | 発症後4日<br>解熱後・<br>症状軽減1日                                                                                         | 発症後5日<br>解熱後・<br>症状軽減2日                                                                                            | 登校可能<br> |                                                                                               |
|    |                                |                                |                                | <br><b>解熱0日</b><br><b>症状軽減</b> | 発症後5日<br>解熱後・<br>症状軽減1日                                                                                            | 登校可能<br> |                                                                                               |
|  |                              |                              |                              |                              | <br><b>解熱0日</b><br><b>症状軽減</b> | 発症後6日<br>解熱後・<br>症状軽減1日                                                                     | 登校可能<br> |

解熱後1日を過ぎないと登校可能とならない

似ているので注意してください。

【インフルエンザ】…発症した後5日を経過し、かつ、解熱後、2日を経過するまで

| 発症0日                                                                                | 1日目                                                                                                | 2日目                                                                                                | 3日目                                                                                                | 4日目                                                                                                | 5日目                                                                                                 | 6日目                                                                                           | 7日目                                                                                           | 8日目                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <br><b>解熱0日</b> | 発症後2日<br>解熱後1日                                                                                     | 発症後3日<br>解熱後2日                                                                                     | 発症後4日<br>解熱後3日                                                                                     | 発症後5日<br>解熱後4日                                                                                      | 登校可能<br> |                                                                                               |                                                                                               |
|  |                 | <br><b>解熱0日</b> | 発症後3日<br>解熱後1日                                                                                     | 発症後4日<br>解熱後2日                                                                                     | 発症後5日<br>解熱後3日                                                                                      | 登校可能<br> |                                                                                               |                                                                                               |
|  |                 |                 | <br><b>解熱0日</b> | 発症後4日<br>解熱後1日                                                                                     | 発症後5日<br>解熱後2日                                                                                      | 登校可能<br> |                                                                                               |                                                                                               |
|  |                 |                 |                 | <br><b>解熱0日</b> | 発症後5日<br>解熱後1日                                                                                      | 発症後6日<br>解熱後2日                                                                                | 登校可能<br> |                                                                                               |
|  |                 |                 |                 |                 | <br><b>解熱0日</b> | 発症後6日<br>解熱後1日                                                                                | 発症後7日<br>解熱後2日                                                                                | 登校可能<br> |

解熱後2日を過ぎないと登校可能とならない