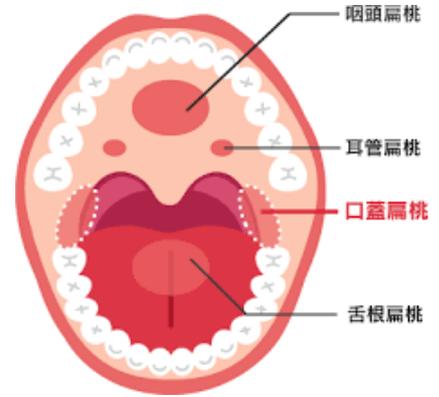


急性扁桃炎

口蓋扁桃に起こる急性の炎症です。主な症状は、咽頭痛、発熱、顎の下や頸部のリンパ節の腫れです。また、耳や側頭部の放散痛が起こる場合もあります。

風邪をひいて扁桃炎が併発する場合と、扁桃炎がもとで鼻や咽頭、気管などに炎症が起き、風邪のような症状が起こる場合があります。そのため、「風邪をひくと喉が痛くなりやすい」「風邪をひきやすい」と考え、扁桃炎だと認識できない場合があるため注意が必要です。



扁桃炎が悪化すると・・・

炎症が扁桃の皮膜を超えて周囲に広がり「扁桃周囲炎」を発症する場合があります。さらに症状が悪化すると、扁桃の皮膜の外に膿がたまって大きく腫れる「扁桃周囲膿瘍」に進展することもあります。

「扁桃周囲膿瘍」・・・症状としては、高熱や全身倦怠感、開口障害、高度な嚥下痛等→経口摂取がほとんどできなくなるため、脱水状態となることもあります。このような症状がある場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

扁桃炎の治療

症状が軽い場合、うがい薬やトローチ剤の処方改善します。炎症がある程度強い場合には、細菌に対しては抗生物質、発熱や痛みに関しては消炎鎮痛剤、口の中を清潔に保つためのうがい薬が処方されます。



扁桃炎は、風邪、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、溶連菌感染症などと症状が似ているため、咽頭痛（喉の痛み）や発熱が続く場合は早期受診し、検査してもらいましょう。

Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：**38.0度以上**
- ・発熱：**37.5度以上**

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



SUN SUN だより



11月8日はいい歯の日でした。
今回は歯について紹介していきたいと思います！



歯磨きの常識

1. 食後に歯を磨く。
2. 電動歯ブラシを活用する。
3. 1日3回磨く。特に夜は必ず！！
4. フッ素入りの歯磨き粉を使用する。



食後すぐに磨いてはいけない！？

エナメル質がやわらかい状態のままですぐに歯を磨いてしまうと、エナメル質が削れてしまうおそれがあるそうです。そのため、食後は少し時間をおいてから歯を磨きましょう。

※エナメル質とは、歯の一番外側にあり、歯を保護している表面の固い層のことです。

歯磨きのポイント

歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」の3つのポイントがあります。

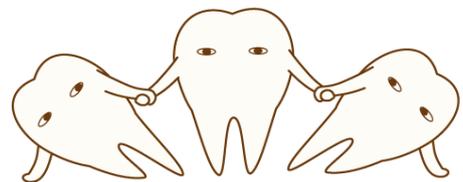
また、以下の4点を意識して歯磨きを行うことで、歯垢をしっかりと落とすことができます。

- 1) 磨きたい場所に歯ブラシの毛先をしっかりと当てる。
- 2) 歯ブラシを歯に強く当てすぎない。
- 3) 歯ブラシは小刻みに動かす。
- 4) 一か所あたり10～20回磨く。

スポーツ選手は歯がキレイ！？

スポーツをするうえで歯はとても大事です。歯を食いしばると次のような効果があるとされています。

- 1) 筋力アップ！
- 2) 重心や姿勢が安定する。
- 3) 集中力がアップする。



むし歯などで歯が一本でも抜けると体のバランスが崩れていいパフォーマンスができなくなってしまうます。また、歯はむし歯になると回復することはありません。

光南生の皆さんも悪化する前に歯医者に行き、しっかり治療をして、大切な歯を守りましょう！