

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.3  
2019. 6. 3

気温・湿度も上がって初夏を思わせる季節となりました。日中に30度前後になる日も多くなってきたので、熱中症を予防できるよう、学校生活では水筒・タオル・着替えの準備をしましょう。

いよいよ3年生は最後の大会になります。今までの成果が報われるよう、大会当日は万全の態勢で臨みましょう。



## 6月4日～10日 歯・口の健康週間

### 歯は放っておいても大丈夫？

学校で実施する歯科健診では、むし歯（乳歯・永久歯）、CO（要観察歯）、要注意乳歯、歯肉炎・歯垢・歯石の付着、歯列・咬合・顎関節の異常がみられる場合に、医療機関への受診を勧めています。

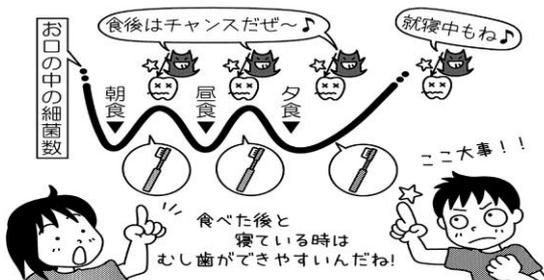
COや歯肉炎くらいなら大丈夫と思っていても、歯肉の根元にむし歯があったり、数ヶ月の放置でCOがむし歯に進行してしまうこともあります。

また、むし歯1本あることで他の健康な歯もむし歯になってしまい、ひどくなればなるほど、治療するための時間も必要になってきます。

症状がないような軽度のうちなら、数回の通院で終了し、その後は歯の健康を維持することができます。よりよいケアの方法も教えてもらえるので、自分の財産にもなります。

「部活で時間がない」・「怖いから後でいい」といっているうちに時間はなくなっていきます。行田・熊谷市内の医療機関で、子ども医療費の受給証を活用すれば窓口支払いはありません。一日でも早く受診をしましょう。

### 食べたら、みがく



### 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



きちんともみがけてる？

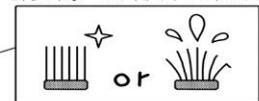
6月4日～10日  
歯と口の健康週間

### 歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



### 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にはきれいにしてもらいましょう。



～お知らせ～

6月3日(月)～10日(日)まで、小中合同生活リズムチェックシートを実施します。睡眠・食事・排便・歯みがきの項目です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

