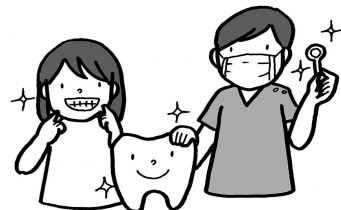


保健だより

南河原中 保健室
No.3
2022. 6. 1

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25℃を超え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年生は最後の大会をむかえます。今までの努力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

いただきます 人生 100 年 歯と共に

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。

5月の歯科健診では、歯垢の付着・軽度の歯肉炎・歯石沈着のある生徒が全体の66%となりました。日頃、歯みがきをしていても「みがけていない」状態であるようです。

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専門家から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」と言わずに一日でも早く受診をしましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

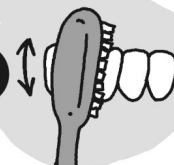
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



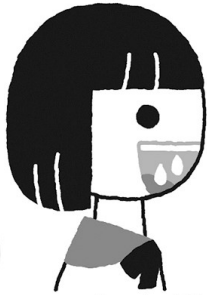
歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

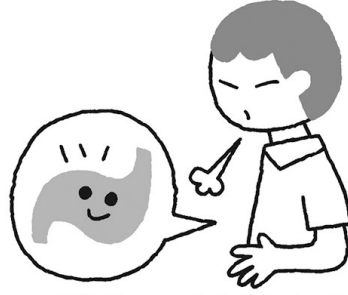


家で使っている歯ブラシ・学校で使っている歯ブラシの毛先は広がっていませんか？次に歯ブラシを買うときには、ヘッドの小さめのもので、かたさは「ふつう」もしくは「やわらかめ」のものを選びましょう。小回りが利くので、みがき残しが減らせます。時間がある時は鏡をみながら歯みがきをしましょう。

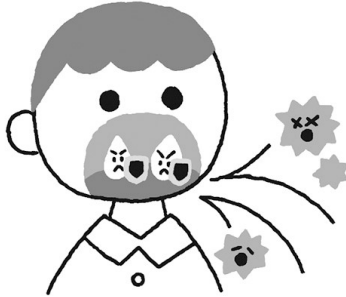
歯と口の強い味方! だ液の主な効能



歯や口の中を洗い流す



消化・吸収を助ける



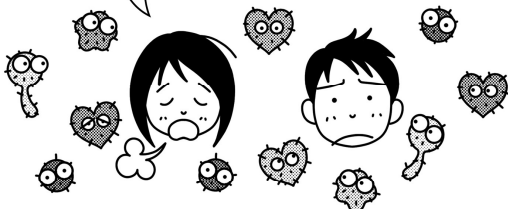
病原菌の侵入を防ぐ



滑舌・発声をよくする

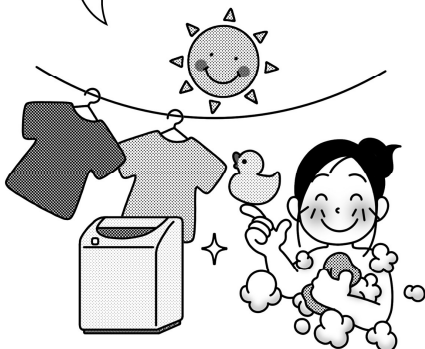
長いマスク生活で口の働きが落ちているといわれています。「あいうべ〜」と口を動かすお口の体操をこっそりしてみませんか? 唾液が出てくるのを実感できます。

相談してね



心までジメジメしていませんか?
辛い気持ちは吐き出してみましょ?

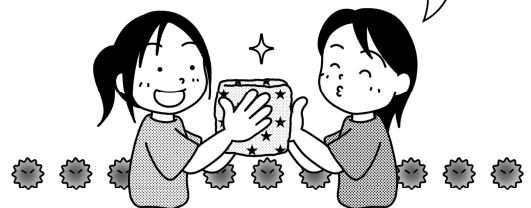
清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で
いつもスッキリ気持ちよくすごそ?

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

事故防止



滑りやすくなっている足元に注意!
前方をよく確認して歩きましょう?