



平成 29 年 6 月 1 日
越生中 保健室

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

6月6日(火) 7日(水)は
歯科健診があります。
歯みがきをていねいにしてから
登校しましょう。

近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中学生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢(プラーク)や歯に付いた歯石です。歯をキレイにすることはもちろん、歯を支える基礎としての役割を持つ歯肉も、しっかりケアすることが大切なのです。歯と口は、食べ物の栄養を全身に送るための大事な入り口です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割があることも、ぜひ覚えておいて下さい。

一生懸命みがいているのに、なんか損!

歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい? 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでも、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

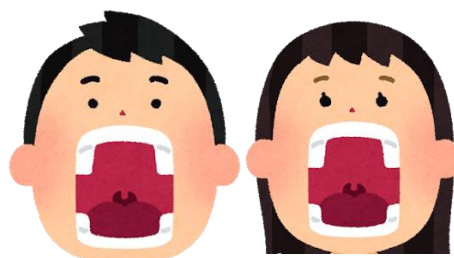
歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。



歯科健診

6月6日(火) 10:30～ 1年生、2-1、2-2
6月7日(水) 10:30～ 2-3、3年生

- ・朝、歯みがきをしてから登校しましょう。
- ・健診中は、**大きな口を開けて**、校医の先生にみてもらいましょう。



歯科健診がスムーズに
進行するように
大きな口を開けてね!

梅雨の季節は足元に注意しましょう!!



雨で路面が濡れているときは、いつも以上に注意しながら生活しましょう。

濡れていると滑りやすいところは、①マンホール ②道路の白線 ③昇降口の床 ④廊下などがあります。時間に余裕をもち、落ち着いた生活を送ることで、ケガは防げます。

また、登下校中、水たまりを避けようとしたとき、後ろから来た自動車と接触する危険もあります。足元だけではなく、まわりもよく見ましょう。