

ほけんだより 6月

保健室からのお知らせ

学校でのけがは、スポーツ振興センターの対象になります。

必要な用紙等を渡しますので、保健室まで来て下さい。



6月になり、梅雨入りしました。今週に入り体調を崩している人が急増しました。気候の変化に対応できるよう、生活リズムをもう一度確認しましょう。ジメジメに負けて憂鬱な気持ちで過ごすことのないように、室内でできる事を見つけて、楽しく学校生活を送りましょう。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯科健診の結果はどうでしたか?

326 名中 14 名がむし歯の所見がありました。早めの受診をお願いします。

早期受診でこんなにいいこと

治療期間を短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛みを避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費がお得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



「受けたら終わり」ではなく、検診から治療にバトンタッチ!



保健委員会では、「給食後の歯みがきをしていない人0(ゼロ)」を目標に呼びかけを実施しています。給食後の「歯をみがこう!」の音楽を聞きながら、しっかり歯をみがきをしましょう!



食べ物を食べると歯に食べかすがくっつきやすくなります。

「歯垢」ができません。ほうっておくとむし歯や歯周病になっちゃいます!

歯みがきで取り除きましょう。歯ブラシの毛先が開かないくらいに力加減で。

みがき残しはないかな? 鏡で確認して、舌で歯を触ってみましょう。

数字で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的な噛む回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、歯を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上!



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってブラの目でみてもらうと安心です。

