聖高保健便り PROGRESS

大聖寺高等学校保健室　２０１８年６月

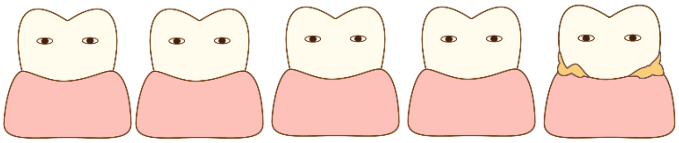
総体総文が終わり、それぞれの結果に色々な学びがあったことと思います。結果に満足できなかった人も思い出してください。初めてその競技等に触れた時のことを。継続と努力はきっとあなたを成長させてくれたはずです。３年生はまた新たなステージでこの学びを活かしていってください。「自分は成長できる・変わることができる」という自信が生きていく上で大きな支えになりますよ。応援しています！
ということで今月号は「変わろう！歯をきれいにしよう！」がテーマの保健便りです。

変わろう！歯をきれいにしよう！

５月24日の歯科検診で大聖寺高校の３人に１人が治していないむし歯があることがわかりました。
学校歯科医の西山先生によると「**口の中がきれいな人は増えてきていますが、口の中が汚い人はものすごく汚い。むし歯の数も多いです。**」とのこと。
医療費が無料である高校生の間に口腔内環境の格差をなくすようにしましょう。



むし歯：３人に１人



歯垢：５人に１人

きれいな歯になるためのPOINT

むし歯予防　→　物をだらだら食べないこと
歯周病予防　→　歯垢をきれいに取り除くこと
歯の質や唾液の量は人それぞれ違うので、自分に合ったケアを高校生のうちにかかりつけの歯科で教えてもらうようにしましょう。

見習おう！歯がきれいな人たちを！

３年間、むし歯なし！歯垢なし！歯肉炎なし！要観察指導なし！のパーフェクトさんが今年は５人いました。日頃注意していることなどをインタビューしてみました。恥ずかしがり屋の皆さん、後ろ姿でパチリ！

３３Ｈ　Ａさん
親が３歳までむし歯菌を寄せ付けないためにすごく気を使ってくれていたそうです。感謝しています。





３２Ｈ　Ｆさん
おやつは好き…ポテチとか。だけど毎日食べないです。１ヶ月に３回くらいかな？

３４Ｈ　Ｔさん
歯磨きは忘れないでしています。絶対。
サツマイモが好きです！





３３Ｈ　Ｙさん
１日２回はちゃんと磨いています。寝落ちしてしまった時も飛び起きてまずすることは歯磨きです。

３２Ｈ　Ｔさん
朝と夜ちゃんと歯を磨いています。もちろん毎日。家の人から歯を大事にしなさいとよく言われていました。

