

★GW号★

ほけんばより

明日から、ゴールデンウィークが始まります。今年も感染症に気を付け、充実した連休を送ってください。部活動や練習試合などがあると思いますが、ゆっくり休んで、新年度の疲れをとってください。メディアの使い過ぎには注意して、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



3+3+2連休 ゴールデンウィーク GW 長い休みの過ごしかた

【外へ出かける人は】



- ・日焼け対策をしよう
- ・つかれをためないために早めに帰宅しよう

【家ですごす人は】



- ・生活リズムをくずさないようにしよう
- ・体を動かそう

【4月からの新学期でおつかれの人は】



- ・自分の好きな方法でリラックスしよう
- ・夜はおふろに入って温まり、早めに寝よう

今年も！

自分にできる感染症対策を！ 続けることが大事です！



人と一緒の時はマスク
(飛沫を飛ばさない！)

石けんで
こまめに手洗い

人との距離をとる
(人混みをさける)

栄養や睡眠を
十分にとる

★体調が悪い場合は、無理をせず、自宅でゆっくり休んで休養に努めましょう。

無理をしないことは、感染症を拡げないことにもつながります。

～歯科検診の結果よい～

歯科検診の結果

	1年生	2年生	3年生
受検者数(当日)	11人	17人	29人
むし歯あり	3人	4人	9人
歯垢付着あり	5人	4人	5人
歯肉の状態がよくない人	5人	3人	8人
歯石あり	3人	2人	4人
むし歯のない人	8人	13人	20人

今回の検診でむし歯の人もいましたが、むし歯がなくても、歯肉の状態が悪い人や歯石ありといわれた人がいました。

ひとりひとり、身長がちがうように口の中の状況も違います。自分の歯の生え方に合ったブラッシングをしましょう。

みなさんの今、生えている歯は永久歯なので、一生使う歯です。年をとっても自分の歯で物が食べられるように今のうちから歯の健康への意識を高め、大切にしましょう。

◆歯垢と歯石の違いって？◆

歯垢とは

食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯みがきが大切です。

歯石とは

歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯医者さんで取り除いてもらいましょう。

なぜ、すぐむし歯を治さないといけないの！？

①むし歯は放置しても治らない！

人間の身体は、自然治癒力というすばらしい力を持っています。しかし、歯にはその力がほとんどありません！むし歯になつてしまふと、どんどん進行してしまいます。

②むし歯は細菌の感染症！

むし歯は単に「歯の病気」というわけではありません。細菌の感染症のため、放置しておくと、体の中にまで細菌が入り込んでしまい、他の病気になったりすることもあります。

③中学生の永久歯はむし歯になりやすい！

生え変わったばかりの永久歯は、やわらかく、酸に弱いため、むし歯になりやすいです。初期むし歯の段階で治さないと、進行が早く、すぐに悪化してしまいます。

ずっと食べているとむし歯に！？

おやつなどを食べた後は、口の中にいるむし歯菌が食べもののカスから歯こう(ペラーカ)を作ります。そうすると、口の中は「酸性」という状態になって、むし歯になります。この「酸性」の状態が続かないようするためには、食事やおやつは時間を決めて、とることが大切です。おやつでは、あめやガムのような、口の中にある時間が長いものは要注意！そして、食べた後は必ず歯みがきを！

一保護者のみなさまへお願い

むし歯の早期治療をお願いします。

松波地区は歯医者さんが少ないため、お子さんだけではむし歯の治療ができません。ご家庭のご協力の程よろしくお願いいたします。治療が完了しましたら、受診確認書を学校まで提出してください。