

ほけんだより 11月

NO.8

令和6年11月6日(水)

石川県立金沢西高等学校 保健室

日没が早くなり、朝夕は肌寒い日が増えてきました。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋など、何をするにも活動しやすい季節です。草木の紅葉を眺めつつ、冬に向けての準備をしましょう。

日没が早くなりました



気をつけて帰ろうね

歯科検査後の受診率 (%)

	1学年	2学年	3学年
歯科	40.5	38.5	46.7

虫歯は自然に治ることなく進行します。まだ受診していない人はすぐに治療を！

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歯みがきしようよ！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

11月8日はいい歯の日

日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを落とす

歯科医院を受診してプロによる歯石とプラークの除去をしてもらう

セルフケアとプロケアで健康な歯に！

定期的なプロケア



歯科と視力の受診指導を行いました

10月末に歯科と視力の受診指導を行いました。春の健康診断の結果をそのままにいませんか？虫歯も視力も、時間の経過とともに進行します。まだ受診出来ていない人は、すぐに歯科や眼科等を受診してください。受診時には「結果のお知らせ」を持参しましょう。

歯も眼も一生ものです。高校生のうちから、しっかりとケアをすることが未来の健康に繋がります。自分の歯と眼を大切にしましょう！