

令和6年6月3日

金沢錦丘中学校

保健室 No.3



歯科検診結果では、むし歯は学年に10名もいません！
しかし、毎日の口腔ケアが本人任せになる中学生以降は歯
肉炎や歯周病が増えると言われている通り「歯医者さんへ
いくほどではないけど、歯に歯垢がついていたり歯肉の状態が要観察」
といわれる生徒は3割近くいる状況です。

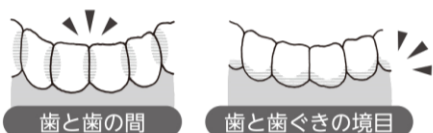
歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。

でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊
秘伝のコツ



- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。✧✧

【歯を失う原因】

- 第1位：歯周病
- 第2位：むし歯
- 第3位：破折（むし歯からの破折も多い）
- 第4位：その他（矯正や事故など）

歯周病は、痛みがなくゆっくり進行する病気なので、自分では気づきにくくなります。毎日の歯みがきで歯垢を落とすことが予防といっても、自分の歯並びのクセや、自己流の歯ブラシの使い方では、みがき残しが多くなってしまうのが現状です。定期的な受診で、歯と歯茎のチェックをするとともに、自分の口の中のみがき残しが多い部分の確認し、歯ブラシの使い方を習うなど、ブラッシング指導を受けることをおすすめします♪

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。



暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



水筒について

自分の調子に合わせて、自分に必要な量を各自で準備しましょう。特に登下校や部活動も考慮して準備を!

のどがかわいていなくても、休み時間ごとに一口飲んでくださいね!



もうすぐ梅雨の季節になります。すでに夏のようなお天気の日もありますが、朝夕と昼間の寒暖差があるので、衣服の調節や、水分補給も自己管理でしっかり行ってください。(濡れてしまったときの替えの靴下やタオルがあると安心です) また、運動部では、ブロック大会に向けて仕上げの時期となりました。無理をするとケガのもとになるので、翌日に疲れを残さないよう、食事と睡眠は特に意識してとっていきましょう。

雨の日は注意!

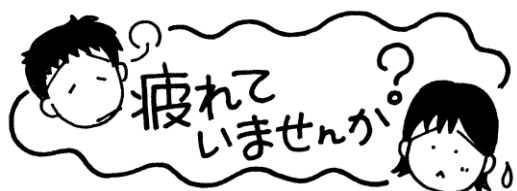


梅雨時は事故が起きやすくなります。校内もすべりやすい箇所があるので移動教室や部活動の際は注意して行動してください。特に登下校中は、雨具は目立つ色にする、自転車はスピードを出しすぎない・傘さし運転はしないなど十分気をつけましょう。

月	火	水	木	金
6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
		歯科検診 3年		
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
		内科検診 3年		

健康診断 まだまだ 続きます

6月は健康診断もいよいよ終盤となり3年生の内科・歯科検診のみです。前回の内科や歯科検診に欠席した1・2年生は、このタイミングで受けてください。LAST CHANCE!!!



GWあけから、お疲れ気味の人がチラホラ…自分は大丈夫!と思っている人も、このあたりでちょっと息抜きを。

