



5月28日で歯科検診が終わりました。黄色い用紙をもらった人は治療の必要な人です。できるだけ早く歯科医院へ行って治療しましょう。

自分の歯は、自分で守らなければなりません。口の健康管理を続けて、自分の歯を大切にすれば、おじいちゃん、おばあちゃんになっても、おいしく食べられて、元気に過ごすことができます。

昼休み、手洗い場やトイレで、歯みがきしている姿を見かけます。

みんな、きちんとしているなあ。と感心します。が、ハブラシをくわえたままうろうろしている姿もあります。くわえたままうろうろして、転んだり、人とぶつ

かると…どうなるでしょうか？大丈夫だからではなく、もしも…を考えて行動してほしいと思います。

<歯みがきをしっかりと！！>

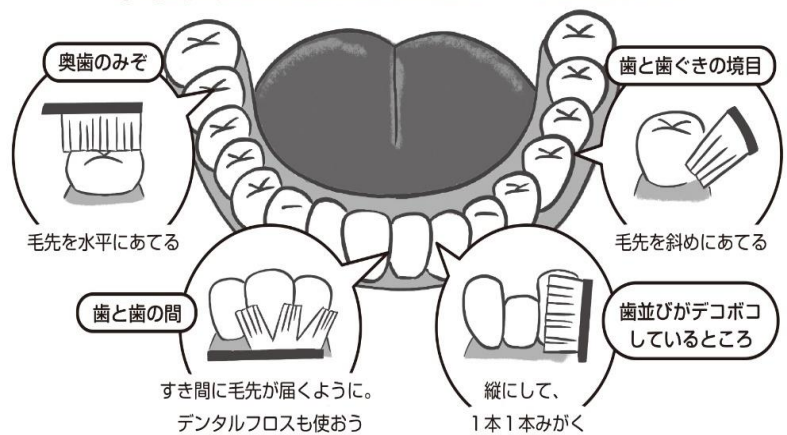


むし歯の予防と健康な歯ぐきを守るためにすみずみまでいねいにみがいてプラーク（歯垢）を落とすことが大切です。

プラークはねばねばしてうがいだけでは取れません。歯ならびも、人それぞれ、ばらばらです。鏡を見ながら、1本1本みがいて汚れを落とすイメージでみがきましょう。

みがき終わったあとは、舌で歯をぐりぐりさわってみます。ツルツルなら、表面のプラークは取れています。ざらざらならまだ残っているので、もう少しいねいにみがいたほうがいいですね。後は鏡でチェックしましょう！

⚠️みがき残しやすい場所 と みがき方 ⭐



<歯肉炎・歯周病注意！！>



世界中での患者数第1位、日本人が歯を失う理由も第1位、それが「歯周病」です。見た目にもそれほど変化がないので気がつきにくいかもしれませんが、本当はとても怖い病気です。歯肉炎は歯周病の始まりです。まずは歯肉炎にならないように、気をつけましょう。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日がみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



<輪島中 歯科検診結果>



	むし歯なし	治療済み	むし歯あり	歯石あり
1年	54	8	16	10
2年	45	15	23	6
3年	40	16	16	11
合計	139	39	55	27

全校で55人(23.6%)にむし歯がみつかりました。歯科検診の時に、笹谷先生から「歯の裏側をもう少しみがこう」「歯のきわに汚れが残っているよ」「奥歯をもっとしっかりみがこう」「早く歯医者さんへ行った方がいいよ」などアドバイスしてもらった人もいました。あなたはなんと言われたか覚えていますか。

もう治療中の人もあるかもしれませんが、まだ歯医者さんへ行っていない人は1日も早く治療を始めましょう。「時間がない。」という人もいますが、水曜日は部活動がありません。「後で行こう。」「夏休みに行こう。」と思っているうちにどんどん時間がたちむし歯も進行していきます。今のうちにむし歯を治して、夏休みは部活動や勉強に打ちこむといいと思いますよ。

<知ってる？暑熱順化って何？>

熱を外に出して、体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。熱中症になりにくい体をめざしていまからできることに取り組んでみませんか？

暑熱順化
は今
の
う
ち
！



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



<6月の予定とお知らせ>

- ① 尿検査の結果、お知らせをもらわなかった人は「異常なし」です。
- ② 6月10日(火) 尿検査二次 提出(二次検査を前回出せなかった人は忘れずに提出)
- ③ 歯科検診の結果、黄色の用紙をもらった人は、歯科医院で治療してください。
- ④ 健康診断の結果はすべて終了後、A4 プリントで、お知らせします。



「出張輪島ティーンラボ」 6月19日(木)

16:00～17:00 図書室 どなたでもお気軽にどうぞ...

