

保健だより・6月

6月4日～10日

歯と口の健康週間



おいしいと元気を支える丈夫な歯

今月の健康は「健口」を意識しよう！

2. 3年生は歯科検診が5月中に終わったので、虫歯がある人の統計を出してみました。

	虫歯のある人 (%)	歯肉炎・歯垢あり	歯石除去が必要
2年生 (115人)	26人 (22.6%)	9人 (7.8%)	12人 (10.4%)
3年生 (121人)	23人 (19.0%)	20人 (16.5%)	28人 (23.1%)

歯石とは、歯垢（みがき残し）が硬くなったもので、歯ブラシで取り除くことはできません。放っておくと、虫歯、歯ぐきの炎症、口臭の原因になります。

昨年度の歯科検診と比較すると虫歯のある人は減っていますが、歯肉炎、歯垢、歯石のある人は増えています。歯みがきの雑さが影響しているのではないのでしょうか？

歯科校医さんから、虫歯、歯肉炎、歯石除去などで歯医者を受診するように指導された人は、必ず治療に行きましょう。歯医者は治療だけではなく、歯みがきの方法もアドバイスしてくれます。自分の歯並びにあった丁寧な歯みがきを心がけましょう。

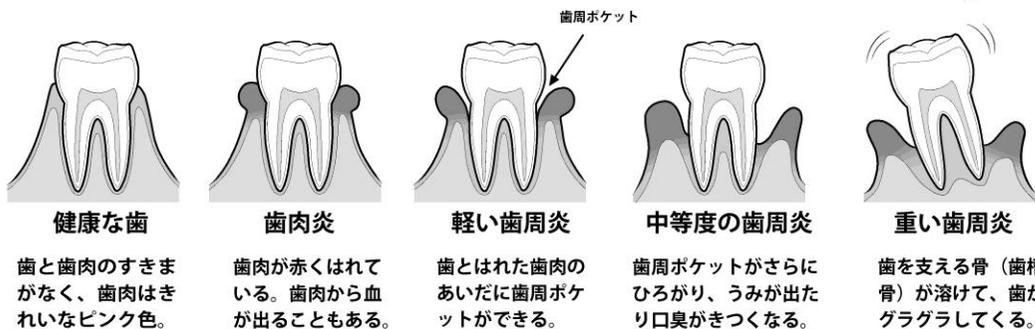
保健室からも治療勧告書を渡す予定です。

歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD ← → BAD



歯みがき指導します



今月は「虫歯予防月間」。昼休みや放課後を利用して正しい歯

みがきの方法を指導します。誰でも気軽に来て下さい。

- ① 歯垢染め出し液を使って、みがき残しや汚れている部分をチェックします。
- ② 汚れている部分に合うみがき方を指導します。
- ③ 咀嚼力判定ガムでかむ力や唾液の分泌量が確認できます。

★歯科検診で「歯のみがき方が雑ですね」と言われた人に歯みがき指導のお知らせを配付します。もらった人は保健室で一緒にレッツ ブッシング！！歯ブラシは自分の物を持ってきてください。忘れた場合は保健室で用意したものを使います。

★歯垢染め出しをしてみたい人、そしゃく力ガムでかむ力を試したい人もOK！！

熱中症に注意しよう！



気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が特に起こりやすくなります。

◎熱中症の症状（軽症）

めまいやほてり・体のだるさや吐き気・筋肉痛や筋肉のけいれん

◎応急処置のポイント

涼しい場所に移動しましょう。

体を冷やして体温を下げましょう。

塩分や水分を補給しましょう。スポーツドリンクなどが便利です。

