

保健室だより 11月

上中学校
いい歯の日号
R3.11.8 発行

11月8日は、『いい歯の日』です。いつまでも自分の歯で食べられるように、今から「むし歯」を治療し、「歯垢(しこう)」や「歯肉炎」などの歯周病対策をしておきましょう。



1学期の歯科検診で、今年も「むし歯」があった人は少なかったのですが、清掃不良で「歯垢」や「歯肉炎」のある人が多くいました。歯を失う最大の原因は歯周病と言われています。歯周病を治すため、予防するため、丁寧なブラッシングなどを心がけましょう。

目指せ! 8020

日本人の平均寿命は、男性で81.6才、女性で87.7才なのですが、歯の平均寿命は50~60才程度と言われています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は、**むし歯・歯周病**。歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてはあなたの歯みがき次第!

歯周病にならないために

●歯みがきのときのハブラシは…

- 持ち方: 鉛筆を持つように軽く
- 動かし方: 力をいれすぎず、こきざみに
- あて方: 歯と歯ぐきのさかいめを45度の角度で

原因は? 歯や歯肉の境目に なまった歯垢です

歯垢病菌

時間をかけて 対策その1

シャカシカ ヤカヤカ

ていねいなブラッシング

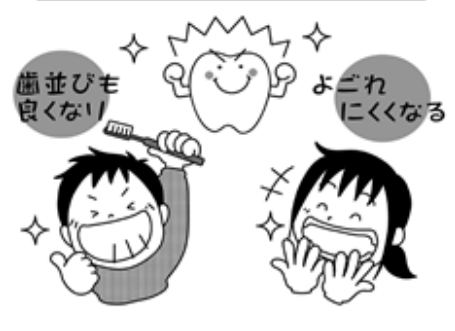
対策その2 みがき残しは? 1日1回 鏡でチェック

歯肉はブヨブヨしてない?

対策その3 半年に1回 歯科検診

歯の検診とクリーニングをしてもらいましょう

むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

秋冬も大事! 汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない? そんなふうに思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか。この時季の冷たい空気にふれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。

いっばいかむと
いっばい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の働きが良くなるんだって

保健室から...

新型コロナウイルスはおさまっていますが、これからはインフルエンザも流行します。熱がある場合や健康チェック表で、1つでも警戒項目がある場合は、お休みするか、自宅で様子を見て、回復してから登校してください。

また、突然の学級閉鎖などがあるかもしれません。保護者の方が、夕方まで留守にされる場合は、自宅の鍵についてお子様と話し合っておいてください。よろしくお願いいたします。

