



生駒市立上中学校
保健室
2025年11月4日

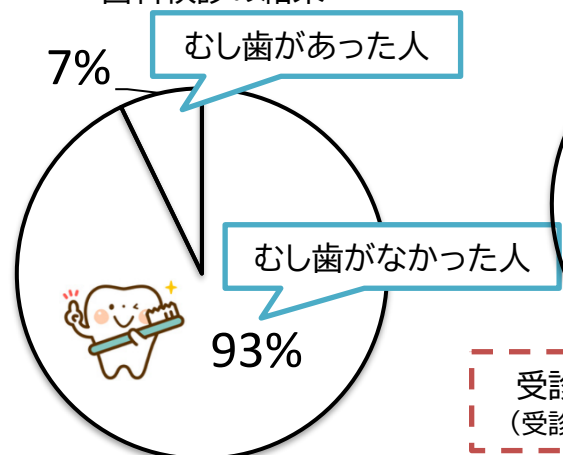


11月8日は「いい歯の日」です。歯を失ってしまう主な原因は歯周病、むし歯です。「歯科検診でむし歯があるとされたけれど、痛みがないから…」とそのままだと、気付いた時には重症化し歯を抜くしかない。ということにならないように、正しい歯みがきや早期治療を行いましょう。

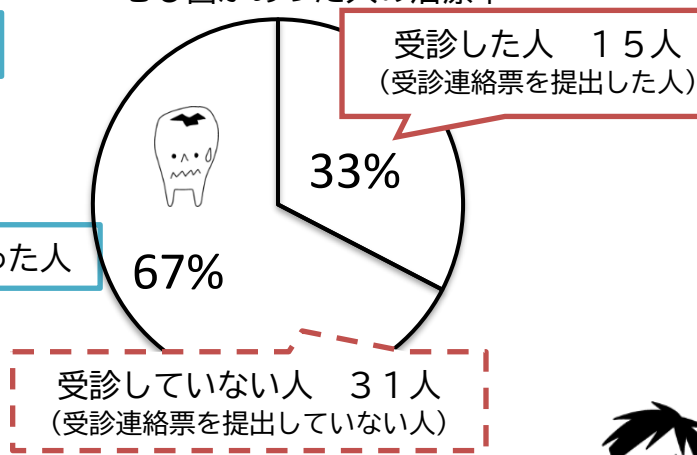
むし歯の治療は終わりましたか？

6月の歯科検診でむし歯が見つかった人には、受診のお勧めをしています。今年度は全校で46人にむし歯が見つかりました。現在の治療率は33%です。まだ歯科医院を受診していない人は、今年中に受診するようにしましょう。受診連絡票を失くしてしまった人は、再発行しますので、申し出てくださいね。

<歯科検診の結果>



<むし歯があった人の治療率>



一度むし歯になった歯は治療しないとなおりません！
痛みを感じたときは、すでに重度のむし歯です。「痛くないから大丈夫…」ではなく、痛みを感じる前に受診しましょう。



今使っている歯ブラシ 後ろ側から見よう！

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
きちんと磨けなくなっているかもしれません。

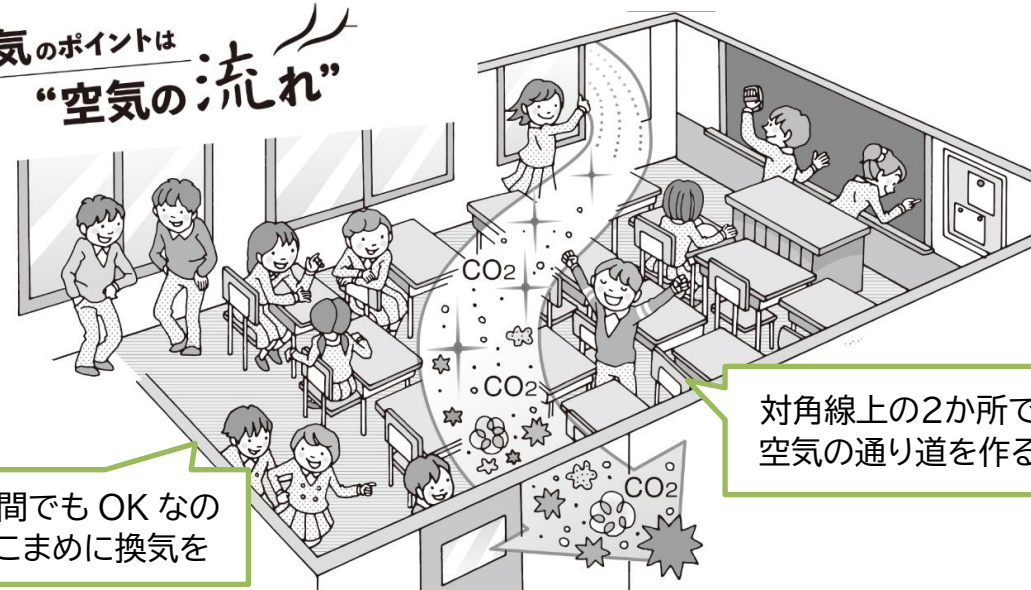
歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があります。毛先が開いているとうまくあたりません。

歯ブラシの交換の目安は月に一度♪



11月9日はいい空気の日♪

換気のポイントは
“空気の流れ”



短時間でも OK なので、こまめに換気を

対角線上の2か所で
空気の通り道を作る

換気 をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり
集中力が落ちたりする。

ウイルスや細菌が
空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる。

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる。

カビやダニが発生し、
アレルギーの原因になる

新鮮な空気で
心もからだも
すっきり♪



11月 スクールカウンセラー来校予定日

※ 利用には予約が必要です。事前に学校まで連絡ください。
保護者のみのご相談も可能です。

酒井先生…7日(金)・14日(金)・21日(金)

中村先生…12日(水)

