

保健だより 6月号

NO.1

草木の緑がとてもきれいで、エネルギーを感じる季節です。空気もさわやかで、天気の良い日は山々をながめるのも楽しいですが、まもなく、じめじめ梅雨がやってきます。冷たい物のとり過ぎや寝冷え、体の清潔に気をつけて健康に過ごしましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

令和4年度歯と口の健康週間の標語

『いただきます 人生100年 歯と共に』

本年度の重点目標 生きる力を支える歯科口腔保健の推進 ～生涯を通じた8020運動～

歯や口の健康は豊かな食生活のために大切であり、健康に生きていく力を支えるものであることから、国では、「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」を重点目標としています。8020運動推進中 80歳になっても、20本以上の歯を保とう

歯がなくなる2大原因は、「むし歯・歯周病」

「歯の寿命を延ばすも、縮めるも
すべてはあなたの歯磨き次第！」



～昨年の歯科検診の結果～

- ・むし歯があった人 19.4%
- ・むし歯になったことがない人 0%
- ・治療済みの人 80.6%
- ・歯垢や歯石がついて医療受診をすすめられた人 30%

～昨年のアンケートの結果～

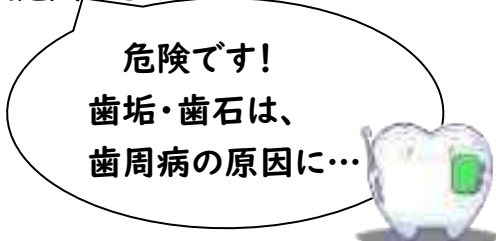
間食の有無について？

- ・毎日食べる23%
- ・時々食べる58.3%
- ・ほとんど食べない18.7%

清涼飲料水をよく飲みますか？

- ・よく飲む34%
- ・少し飲む44%
- ・飲まない22%

常にお菓子・ジュースなどを口にして
いる生徒は、歯周病やむし歯に
なりやすい生活をしていることとなります。



要注意！！

自分の歯や健康に関心
がない人！

◎まずは歯垢を取り除き、歯石は歯医者さんでとってもらおう！

歯周病を予防するには歯磨きによって歯垢を確実に取り除くことが大切です。しかし、歯と歯の間など、歯ブラシだけでは十分に取れない場所もあります。そんなとき役に立つのが、歯間ブラシやデンタルフロスです。



歯肉を傷つけないように注意しながら、これらを使ってしっかり歯垢を除去しましょう。

～歯科検診～ *6月2日・9日・16日・23日は、歯科検診です！

歯を大切にするために、こんなことを調べます！

- ①う歯(むし歯)はないかどうか
- ②治療はできているかどうか
- ③歯ならびはどうか
- ④歯ぐきの病気はないかどうか
- ⑤歯みがきの仕方はどうか



むし歯の治療を早くすると
3つのトク

- その1 痛くない
- その2 治療が早くすむ
- その3 費用が安くすむ



検診の時に 校医の鈴木先生は
どんなことを言っているのでしょうか？

検診の時になんて言われたかな？

*鈴木先生は検診の時、C ○ × \ △ ... などと言っています。

これは \ ... 治療の必要のない健康な歯

○ ... 治療した歯



C ... カリエス(むし歯のこと)ドイツ語で骨がこわれる
という意味。治療が必要です。

× ... 抜いた方がよい乳歯です。

△ ... 抜いてなくなった歯です。



むし歯や歯石のあった人、これからどうしたらいいのか考えよう！

☀ 熱中症に気をつけよう！ そろそろご用心！！

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。部活動中に限らず生活のあらゆるシーンで熱中症にかかる危険性があります。熱中症は気温や湿度などの環境条件だけではなく、体調や暑さへの慣れなども影響します。体が暑さに慣れていないこの時期(夏の初め頃や梅雨の合間など)急に暑くなった日や湿度が高く風の弱い蒸し暑い日は、気温があまり高なくても危険です！



暑さになれていないこの時期
は危険です！ のどが渴いてい
なくても水分補給をしよう！

*暑いのにガマンして、カーディガンやセーターを着るのはやめましょう！ 衣服の調節を！！

食べて健康！ 季節の野菜

新じゃが/いんげん

●いんげん(三度豆)

●新じゃが

スタミナをつけ、疲労回復効果のあるアスパラギン酸

カリウム、ナイアシン、ビタミンB1・Cが
含まれ、特にビタミンCが豊富で、通常のじゃがいもの約4倍、レモン1個分とも
なっています。じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくい。

注意: 芽が出たもの、緑色のものは食中毒の危険性があります。

