

# 保健室から



# スマイル

香南中学校  
令和3年6月2日 No.3



梅雨に入り、雨の日が続いています。気温や湿度が高くなると、体調を崩しやすくなったり、気持ちの面でもしんどくなったりします。最近、頭痛や体のだるさで保健室に来室する人が増えています。この時期を心身ともに健康に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて、水分もこまめに取りましょう。疲れをとるためには、睡眠も大事です。もう一度、自分の生活を振り返ってみてください。



**6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です！**

**～ 一生を 共に歩む 自分の歯 ～**

歯は、全身の健康にもつながります。検診後は、全員に健診結果をお知らせします。治療が必要な人は、できるだけ早く治療しましょう。虫歯がなかった人も、定期的な検診をお勧めします。

## 磨き残しがあり、歯垢がたまっていくと…

毎日、丁寧に歯を磨いていないと、歯垢がたまっていきます。歯垢は、虫歯の原因となるミュータン菌を増やすだけでなく、ほかの細菌もくっついて仲間を増やしていきます。そして、その細菌の中には、歯茎が赤く腫れたり、血が出たりする「歯肉炎」の原因となる細菌もいます。毎日の歯磨きは、虫歯だけでなく歯肉炎の予防にもつながります。

### 虫歯・歯肉炎を予防するポイント

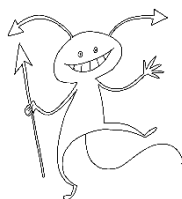
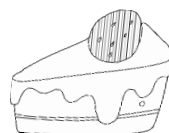
- ① 毎日、磨き残しのないよう磨く（フロスを使う）
- ② 甘いものを食べすぎない
- ③ 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べる
- ④ 栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる
- ⑤ 定期的に歯医者でみてもらう

### 歯を磨くときのポイント

- ① 鏡を見て丁寧に
- ② 軽い力で
- ③ 1か所20回以上
- ④ 小刻みに動かす
- ⑤ 1本ずつ磨く

歯ブラシでしっかり磨いても、どうしても歯垢が残ってしまいます。

1日の終わりにはフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりとりましょう。



裏面も見てください♪

# 6月3日(木) 歯科検診があります！

場所：保健室

時間：9:00～

1年生→2年生→3年生 の順番です♪

○休み時間も続けて検診を行います。

間が空かないようにご協力をよろしくお願いいたします。

○指示があるまでは、マスクを着用してください。

○順番を待つときは、廊下の白いラインに並び、間隔をとって静かに待ちましょう。



診察中、先生が言っていることをよく聞いてみよう！！

本年度から、学校歯科医の米田 和典先生が来てくれます。歯科検診では、歯や歯肉の状態をみてもらいます。自分の歯と口の状態はどうでしょうか？

歯医者さんは **こんなこと** を見えています

 <p><b>CO</b> むし歯になりそうな歯 <b>C</b> むし歯</p>	 <p><b>GO</b> 歯ぐきの軽いはれや出血 <b>G</b> 歯肉炎・歯周炎</p>
 <p>あご、かみ合わせ、歯並びの異常</p>	 <p>歯垢が残っている 歯石が沈着している</p>

★あご、かみ合わせ、歯並び  
『0、1、2』の番号で診断します。  
(数が小さいほど、状態が良いです♪)

★歯垢(歯のよこれ)  
『0、1、2』の番号で診断します。  
(数が小さいほど、よこれがなくきれいに歯みがきができています♪)

## 6月 鈴木スクールカウンセラー来校日

☆相談できる日時☆

6月4日(金)14:00～16:45

6月11日(金)9:00～12:45

6月25日(金)14:00～16:45

香南中学校 ☎864-2722