

ほけんだより 6月

平成30年6月11日

東中学校 No.3

梅雨の季節になりじめじめした暑い日が多くなります。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので注意が必要です。子どもたちは北会津中体連を終え、新たな目標を掲げ元気に生活しています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月の保健目標

むし歯予防に努めよう



あなたは ちゃんとみがけてる?

6月4日 ~6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうです。

歯みがきは 食後3分以内が効果的!

むし歯がでやすいのは 食後5~20分。

食べたらずぐみがく

学校でもみがこう。

歯ブラシはきれいな?

毛先の濡れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を ていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の間、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を 10回くらい みがくんだよ

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにフクフクうがいをするのもGOODです!

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめです。

7つのまちがいをさがそう!!



子どもの時に身に付けた歯を大切にする習慣は一生の宝物になるはずです!

洗面台上の棚の把手/棚のバスタオルの数/水道の蛇口/コップ/洗濯機横のパケツ/棚の洗剤/脱衣かごの時計