

保健だより 6月号

梅雨の時期がやってきました。天気が変わりやすく体調を崩しやすい
ため、注意が必要です。衣服での調節をいつも以上に心がけ、体調
を自己管理できるようにしましょう。

6月19日・20日・21日は学校の歯科健診の日です。

学校の健診でむし歯などの指導を受けた場合は、「健診結果のお知らせ」を確認してみましょう。
痛みなどの自覚症状がない場合でも、歯科医院で診てもらうことが大切です。

また半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。普段除去しきれない
口腔内の汚れをきれいにするだけでなく、歯と口の異常や病気を発見できる機会になります。1度
生え変わった歯は「一生もの」です。健康に過ごすためには、口腔ケアが肝心です。

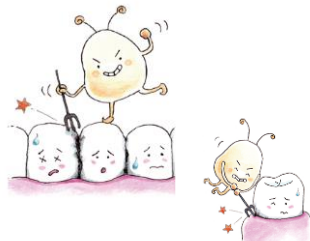
6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤くはれている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯と歯ぐきの間にもものがつまりやすい
- 歯磨きの後、歯ブラシに血がついている
- 歯ぐきを押すと血が出る
- 口臭がある



✓が多いほど歯周病の可能性が…自分は大丈夫と過信せず
最初に歯科医院を受診しましょう

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは弾力が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり
乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



ちょっと一息。教育相談室より

みなさんこんにちは。県総体、四国総体お疲れ様でした。

さて7月は1日、22日にカウンセラーの和田邦美先生が来校
されます。生徒のみなさんは教室に掲示された日時を確認し要領
に沿って申し込んでください。後日、決定した時間のお知らせが
あります。授業中カウンセリングを受ける場合は保健室に立ち寄
って処置連絡票をもらってから教育相談室に行くようになります
(欠課扱い)。昼休み、放課後のカウンセリングには処置連絡票
は不要です。

保護者の方の希望は生徒を通じて申し込んでいただくか、直接
学校に連絡していただくようになります(担当 榊、山本)。秘密
は守られますのでどうぞお気軽にご利用してくださいね。