

保健だより 6月

久米島西中
保健室発行

保健目標 ★歯と口の健康について考えよう

梅雨入りとはおもえない天気の良い、むし暑い日が続いています。そろそろ疲れが見え始め、体調不良を訴える生徒も増えてきました。

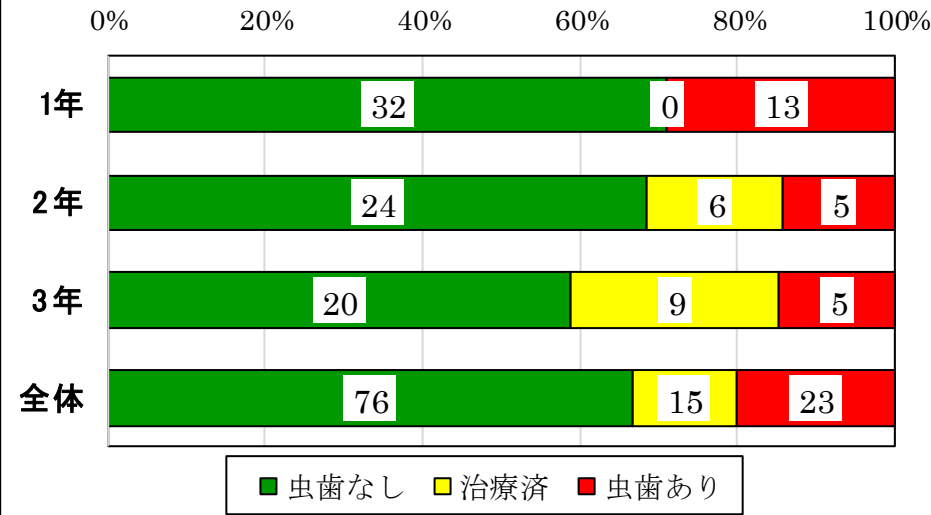
それに加え、校内でも家庭でもキドクガに刺された保健室に来る生徒が、毎日います。これから運動会練習も始まり、夏季総体、ハーリー、グランドゴルフ大会と忙しい日が続きます。体調管理をしっかりして暑さを乗り切りましょう！

今月は虫歯予防月間です！

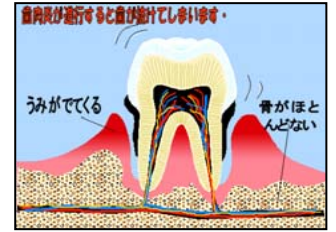


5月に行われた歯科健診の結果。虫歯ありの生徒の割合は、「19.5%」で前年度に比べると、増加しています。また、虫歯はないのに歯肉炎等で注意された生徒もいました。健診後のお知らせをよく見て、正しい歯みがき、虫歯の治療を頑張りましょう！

平成30年度歯科検診結果



歯肉炎とは・・・



しっかり歯みがき どこでどこをみがく？

健康な歯でいるために欠かせないのは、やっぱり歯みがき。さて、みなさんは歯をみがくとき、歯ブラシのどの部分を使っていますか？「そんなの考えたことないよ」という声が多いかもしれませんが、歯ブラシの毛(毛先)は大きく3つの部分に分かれ、それぞれにみがきやすい場所があります。じょうずに使って、確実にみがいてください。

つま先 ●●●●●
歯ブラシの先に近い部分です。口の奥まで届くところで、奥歯の「奥歯」をみがくときに使います。

かかと ●●●●●
「つま先」とは逆に、歯ブラシの根本に近い部分です。奥歯の「手前歯」や前歯の裏側をみがくときに使います。

わき ●●●●●
歯ブラシの左右のはしの部分です。前歯と前歯の間、歯と歯ぐき(歯肉)のさかいめなどをみがくときに使います。

かみ合わせ ●●●●●
上の歯と下の歯のかみ合わせ(奥歯のへこんでいる部分)や歯の平らな部分などは「毛先の全体」を使ってみがきましょう。

歯ぐきとのさかいめ ●●●●●
前歯の間 ●●●●●

毎日いますよ キドクガ被害!

注意

1. キドクガに近寄らない さわらない
2. 刺されたら、水でしっかり洗う
3. ムヒを塗ったり冷やして様子を見る
4. かゆみが広がったり熱が出たら病院へ行く



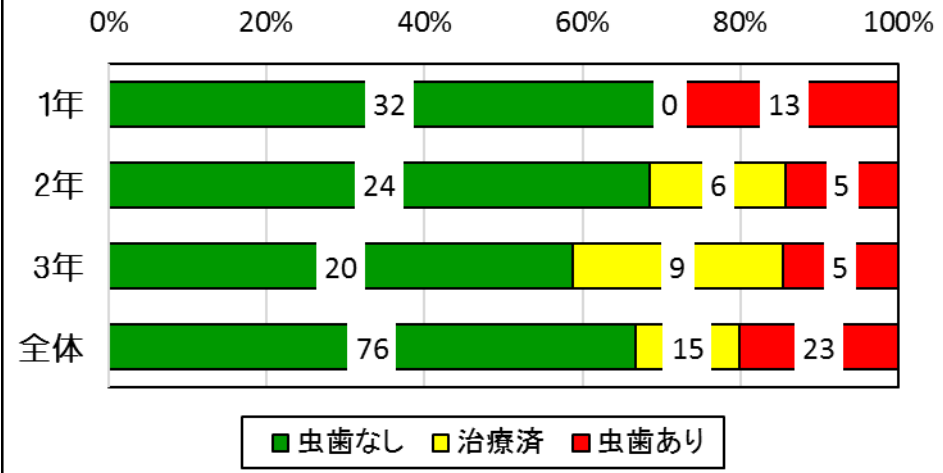
むし歯知らずの生活習慣を身につけよう!

治療の前にまず予防! むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



<p>①基本は食べたらずくに歯みがき!</p> <p>おはしを歯ブラシに持ちかえろ</p>	<p>②おやつなど甘いものを食べすぎない</p> <p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p>	<p>③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる</p> <p>唾液には口の中をきれいにする効果があります</p>	<p>④定期的に歯科検診を受ける</p> <p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p>
---	--	--	---

平成30年度歯科検診結果



ED Excel.Chart.8 ¥s

