

保健だより 6月



令和6年6月3日
小美玉市立美野里中学校
保健室

これからの時期は、じめじめとした蒸し暑い日が続きます。さらに、総体に向けての練習などで体力が消耗^{しょうもう}します。睡眠を十分にとり、朝食をしっかり食べて体力を維持^{いじ}しましょう。



6月の健康診断

7日(金) 心臓二次検診(対象者のみ)
11日(火) 尿検査のもれ者最終回収日

6月のスクールカウンセラー来校日
13日(木) 27日(木)

歯科検診を終えて・・・

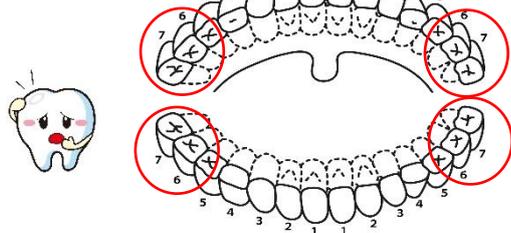
学校歯科医の先生より

○全体的に「むし歯なし」は多いが、第一大臼歯(下図6番)と第二大臼歯(下図7番)に、むし歯(C)や要観察歯(C0)が目立つ。奥歯を意識してみがきましょう。

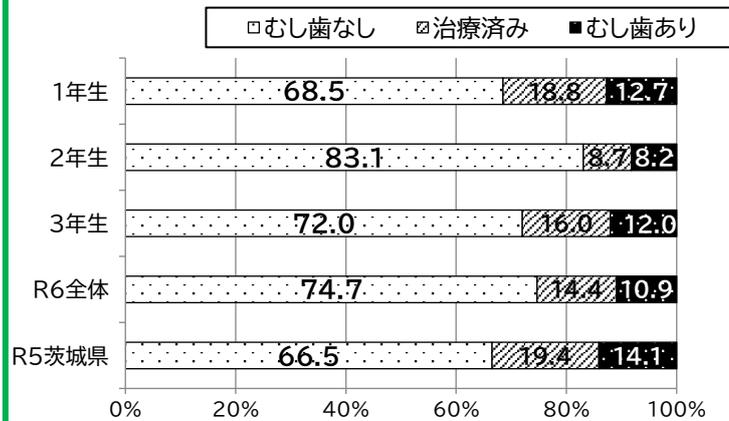
※要観察歯とは、このままの歯の手入れの仕方では「むし歯」になってしまう歯のこと。

歯のかむ面のくぼみが濃い茶色になったり、歯の表面がザラザラしたり、白くにごっている。

○歯と歯肉の境目に、みがき残しがある。歯肉までみがくつもりで歯をみがきましょう。



R6 歯科検診結果



歯のケガ(ぬけた・欠けた)の応急処置

- ① 歯の根元は持たないようにして、流水でさっと洗う。
- ② 歯の保存液(ない場合は牛乳か生理食塩水)に入れる。牛乳などもない時は、口の中に入れる(飲みこまないように注意)。すぐに歯科医を受診する。



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、歯垢が取り除けにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい

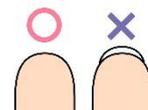


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

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なり、長く使っていると不衛生になりがちです。



つめを切ろう

つめが長い人が目立ちます。つめが長いとケガの原因になるだけでなく、細菌が繁殖しやすくなります。適度なつめの長さは、手の甲から見て、つめが見えないことです。

「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!

