

ほけんだより

令和4年6月3日
江別市立中央中学校
保健室

健康診断が続いています

6月の健康診断

◆歯科検診◆

6月15日(水) …全学年



◆内科検診◆

6月21日(火) …2年生

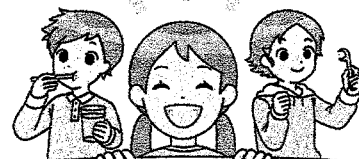
6月23日(木) …1年生

・7組

6月24日(金) …3年生



歯科検診では、歯科医さんの言葉を注意深く聞いてみましょう！『斜線』は健康な歯、『CO』はむし歯になりそうな歯、『C』はむし歯のことです。他にも歯並びや、歯ぐきの状態、歯みがきがきれいにできているかも見えています。結果は7月に健康カードでお知らせします。



6月4日～10日
歯と口の健康週間

「歯と口の健康習慣」は、歯と口の健康についての正しい知識を多くの人に知ってもらい、口の健康に良い習慣の定着を図ることを目的にしています。口の健康は体の健康にも影響すると言われています。この機会に自分の歯と口の健康について考えてみましょう。

「食べたらみがく」を習慣に！

ものを食べたときに口の中に残る食べカスを元に、口の中にある細菌（ミュータンス菌）が歯垢（プラーク）を作り出します。歯垢の中で糖分が分解されて酸や毒素を作りだし、歯を溶かし、むし歯になります。これを防ぐためには、常に口の中をきれいな状態に保つことが大切です。「食べたらみがく」を習慣にしましょう。

「寝る前の歯みがき」はていねいに！

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、細菌が増殖しやすい状態になります。寝る前は特にていねいに歯をみがきましょう。



歯科検診までに歯のケアをしっかりと行い、いい状態で受けられるようにしましょう。むし歯は自然には治りません。すでにある人は早めに受診しましょう。

むし歯だけじゃない！歯ぐきの病気、歯周病にも要注意！！

●歯周病の進み方

<p>①健康な歯ぐき</p> <p>歯ぐきはピンク色でひきしまっている。</p>	<p>②</p> <p>歯ぐきが赤くはれる。出血・痛みはない。</p>	<p>③</p> <p>むずがゆくなる。歯みがきで出血する。</p>	<p>④</p> <p>白いうみが出る。口臭がする。</p>	<p>⑤</p> <p>歯がグラグラする。歯ぐきが赤黒くなる。</p>
--	-------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

ただのつぶやき…

先日の体育祭、みなさんの頑張り、学級の一体感に感動しました。そして、私が感動したことの一つに、1000mと1500mがあります。自分(の記録)と戦っている人、得意ではないけど他に出る人がいなくて引き受けたという人、様々ですが、頑張っている姿に感動し、また学年にかかわらず学級旗が大きく振られ、応援の声もたくさん聞こえ、全校で応援している雰囲気は本当に素敵でした。いい体育祭でしたね！ところで、スポーツと歯も深い関係があるようです。歯のかみ合わせで体の重心がずれたり、歯並びやかみ合わせが筋力や運動能力に影響を与えたりするそうです。スポーツを頑張っている人は口の健康も大切にしましょう～！