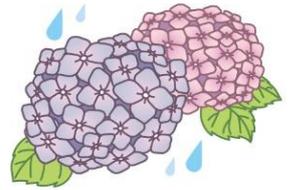


保健たより

R6. 6. 5 No.7

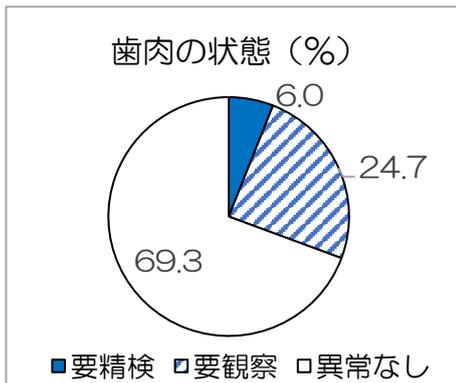
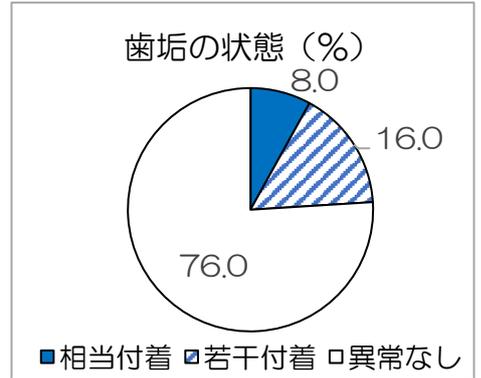
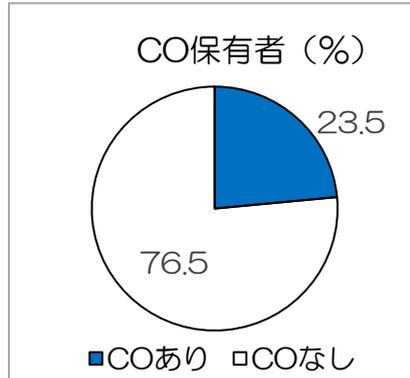
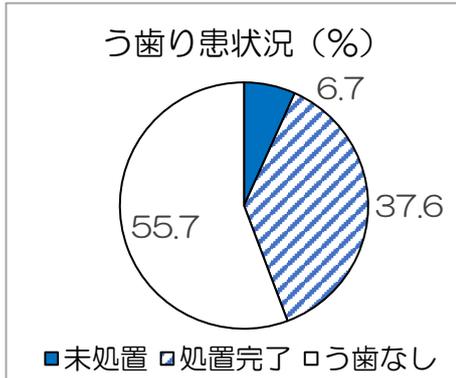
飯豊中学校 保健室

あじさいの花が少しずつ色づき始める季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、雨でジメジメしたりと体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。



【6月4日～10日は歯と口の健康週間】

先日の歯科検診の結果をお知らせします。



※う歯とはむし歯、COとは要観察歯といい、そのままではむし歯になる可能性があるが、しっかり歯みがきをすれば改善するもの

歯周病やむし歯の原因となる歯垢が付着している人が昨年度より多くなっていました。歯ブラシだけでなくデンタルフロスなども使って歯垢を落とすようにしましょう。

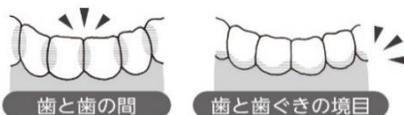


歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やっつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



おうちの方へ

今年度の健康診断が終了しました。病院での検査や治療が必要な人には受診のすすめを配布します。今年中に受診をお願いいたします。

また、健康診断の日に欠席だった人は、おうちの方の送迎のもと、受診していただくことになります。おたよりを配布していますので、医療機関で検査をしていただきますようお願いいたします。

