

ブラッシング指導がありました！

先日、歯科衛生士の方に来ていただき、ブラッシング指導をしていただきました。



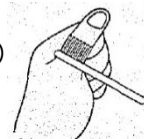
むし歯になったことがある中学生の割合
山形県：26.8% 飯豊町：77.5%



- 35歳以上の人約80%が歯周病になっている。
- 歯周病は全身へ様々な影響を与える。
例) 肥満・骨粗しょう症・動脈硬化・
脳卒中(脳梗塞や脳出血など)・肺炎・
心臓病(狭心症や心筋梗塞)・糖尿病 など



- 歯ブラシは小さめ(親指に合わせてみる)を選び、1か月に1回取り換える。
- 歯1本に対して20~30回、優しく細かく磨く。



4/22(月)は1年生の心電図検査です！

運動着の半そで短パンで行いますので、忘れずに持ってきて朝のうちに着替えておいてください。

心臓の筋肉は疲れしない!?



心臓は365日24時間動き続け、血液を体中に送り出しています。これができるのは、心筋という特別な筋肉でできているから。腕や足の筋肉はずっと動かしていると疲れてしましますが、心筋はへっちゃら。たくさんドキドキしても、筋肉痛にはなりません。

心電図検査でわかること



筋は自分の意思で動かさせません。規則正しく動いているのは、心臓に規則的に電気が流れているから。心電図検査では、この電気の波を見ます。正常な心臓は電気の波が一定ですが、心臓に病気があると乱れることがあります。ちなみに、この波はドキドキしすぎても乱れるので、心電図検査はリラックスして受けるのがコツ。手足からだらーんと力を抜いて、楽しいことを考えましょう。

