

フッシング指導で講話をしていただきました！

先日、歯科衛生士の方に来ていただき、むし歯や歯周病などについて、講話をしていただきました。

虫歯保有率

＜中学生の結果＞

山形県 26.8% 山形県 24.9%

飯豊町 77.5% 飯豊町 43.2%

(令和4年度) (令和5年度)



むし歯になったことがある中学生の割合です。減ってきていますが、山形県の平均と比べるとまだまだ高い割合です。

虫歯の原因



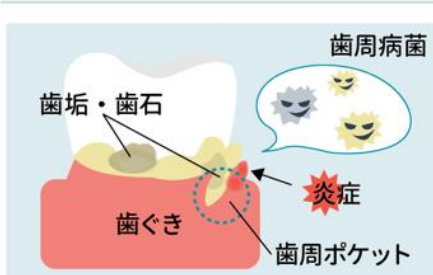
ミュータンス菌というむし歯の原因となる菌と食生活や歯の状態、放置時間などがむし歯の原因となります。

歯周病とは

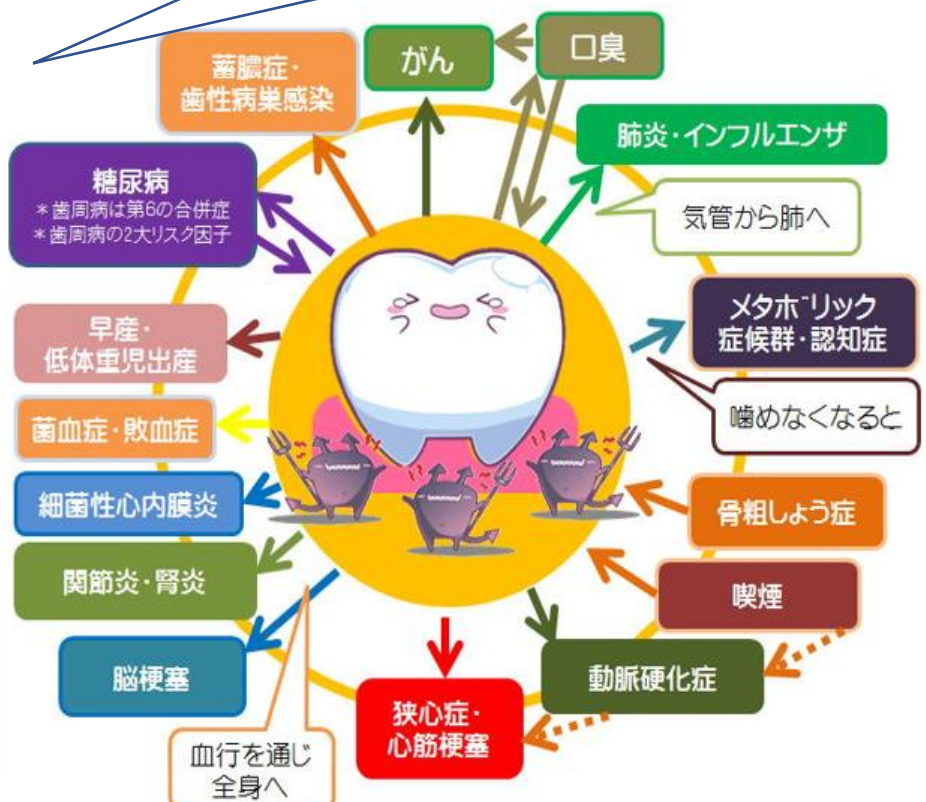
歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です

- 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。

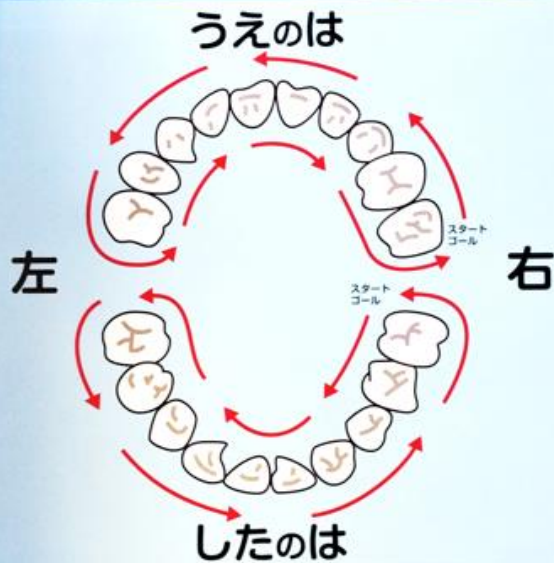
歯周病は歯垢が原因



歯垢や歯石の中の歯周病菌が歯ぐきの炎症をおこします



磨く順番



- 一筆書きの順番を守る。
- 最後に噛み合わせを磨く。
- 横磨き、縦磨き、かかと磨きの歯ブラシのあて方を覚える。

汚れをきれいに落とすポイント

■歯ブラシは小さめを選ぶ。
自分の親指にあわせてみる。



■歯ブラシは1ヶ月に1本取り替える。
毛先が広がったら1ヶ月たたなくても交換。

■奥から1本1本下の歯の奥の内側からはじめ、順々に磨く。

■1本20～30回こする。

■磨き終わったらきれいになったか確認する。
舌(ペロ)で歯の表面、つけねをペロペロなめてみる。(ツルツルになっているかどうか)
汚れが落ちたかどうか染め出し液でみる。

歯みがきのポイントを教えていただきました。ぜひ実践してみてくださいね。

4/16(水)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

心筋は自分の意思で動かせません。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。



頼られた人も

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。
「頼るのは迷惑、かっこ悪い」
と思ってしまうかもしれませんが、
頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



♥ 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

♥ 頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。



ハッピーに！