

保健だより

6月

笠岡西中学校保健室
H29.6.7



本日、中国地方も梅雨入りしました。その日の天気によって、蒸し暑かったり、肌寒かったりします。汗をかいたらタオルで拭く、制服のシャツの下は体操服ではなく、下着をきちんと着用するなど、体調管理をしましょう。



6月の保健行事		
6月7日	水	眼科検診 (対象:全校生徒)
6月8日	木	尿検査提出日 (1次未提出者・2次対象者) 朝、教室で尿容器を回収します。担任の先生が回収します。袋への記入もれ、出し忘れのないようにしましょう!
6月9日	金	尿検査提出日 (1次未提出者・2次対象者) 2日目の提出場所も教室です。担任の先生が回収するので、出し忘れのないように。
6月14日	水	尿検査提出日 (対象:2次検査者)
6月15日	木	尿検査提出日 (対象:全校生徒)

先月の18日に歯科検診を行いました。平成26年度から、年々、むし歯のある人の数は減少傾向にありましたが、今年度はむし歯のある人の数が5%増加しました。また、一人当たりのむし歯の数も、増加しています。

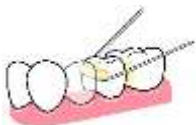
みなさんができることは、ていねいな歯みがきをすることだけでなく、一人でもし歯などの治療に行くこと！みなさんの場合、中学校3年生の終わりまで医療費が無料です。「むし歯の治療は、痛いから嫌じゃもん。」「また今度行く〜！」ではなく、「早めに行って診てもらおう！」の気持ちで、治療をしていきましょう。早めの治療は、短期間のうちに、苦痛などの負担なく終わりますよ。

歯垢も早いうちに取らなきゃ！



歯垢とは歯の表面についている細菌のかたまり (プラーク)

川などの石の表面はヌルヌルしているよね。口の中も同じで、歯の周りに膜ができてネバネバに。この膜が、細菌に感染してできています。



歯に強く付いているので、口をゆすいただけでは落ちない！
毎日、歯ブラシやフロス(糸ようじ)、歯間ブラシなどを使って、こすり落とす必要あり！

歯垢をきれいに落としていないと、さらに歯垢が増え、次第に歯が黄色くなっていくだけでなく、口の中で発酵して、口臭の原因になったり、虫歯や歯周病になったりします。

自分の口の中の状態は、大丈夫ですか？きれいに手入れができていたらとっても好印象ですよ★★★