

5月中旬ごろから急に暑くなってきました。まだまだ暑さに慣れていないみなさんの身体は、熱中症にとともなりやすいです。水分をこまめにとり、運動などは無理をしすぎないように気を付けてください。少しでも体調が悪いと感じたら、すぐに周りの人に伝え、適切な処置をしてもらってくださいね。



【6月の健康診断】

- 6月 2日(月)耳鼻科検診①
- 6月 4日(水)耳鼻科検診②
- 6月 6日(金)耳鼻科検診③
- 6月11日(水)尿検査 最終提出日
- 6月12日(木)歯科検診

歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろいろな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて、白いネバネバの塊になります。これが歯垢です。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいると言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほど、むし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいでとはれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのためです。みがき残しがあると、そこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきをしてください。



歯ブラシのお手入れしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！ 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



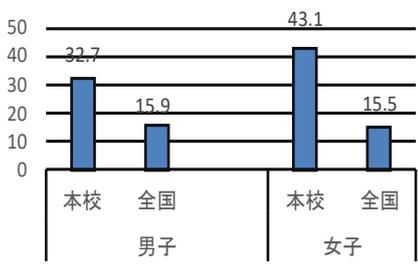
③ 定期的に変換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

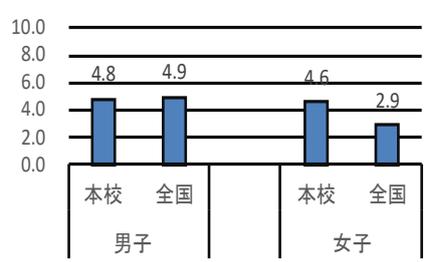


本校の昨年度の歯科検診の結果

未処置歯保有者(%)



歯肉炎保有者(%)



全国平均に比べ、本校は虫歯のある人、歯肉炎のある人の割合がともに高い結果になっています。特に虫歯については全国平均に比べ2倍以上高いです。毎日の歯磨きをしっかりと行い、虫歯のない歯を維持してください。もし虫歯になってしまった場合は、悪化する前に歯科を受診し、治療しましょう。