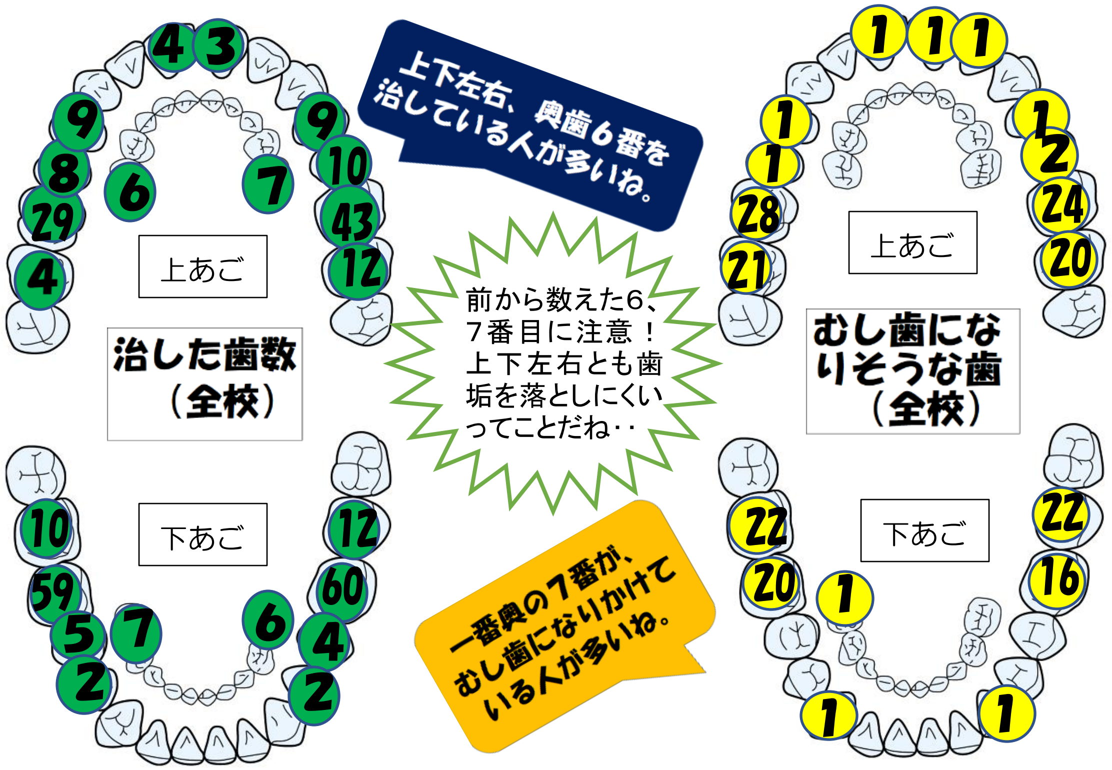
保健目標　・病気の早期発見・早期治療をしよう

春日部南中学校保健室
令和６年６月

　カラッと暑かった体育祭後、湿気が多い日が増えてきました。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすくなります。また、気圧の変化などを敏感に感じて不調になるのか、保健室の来室者も増えてきました。朝の天気予報を聞いて、気温や湿度が高くなりそうな日は、朝の食事に塩分と水分を意識した食事を食べてきてください。（体育祭予行時に味噌汁の効果をお話ししましたね）汗拭きタオルや水筒も忘れずに持ってきてください。

今年度の歯科健康診断の結果、むし歯の数は全校で 16 本でした！しかし、むし歯になりそうな歯は 184 本で、77 人が「CO」の診断でした。みがき残した歯垢がついている人は 153 人、歯肉炎になりかけている人は 37 人、歯肉炎の人は 13 人でした。<u>みがいているつもりでみがき残している人が多い</u>ということです。**生き生きと生きていくために、ていねいにみがいて歯の健康を守ってください。**

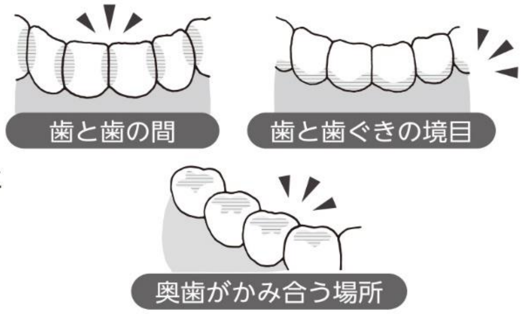


歯周病は **歯を失う原因No.1** とも言われます。でも歯周病にならないための **２つの技** があります。

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



技２ 定期的にプロにも診てもらう

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。

この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

あなたの口は大丈夫？

歯周病チェックリスト

- □ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- □ 歯みがきのときに出血する
- □ 硬いものが噛みにくい
- □ 口臭が気になる
- □ 歯ぐきがときどき腫れる
- □ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- □ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。