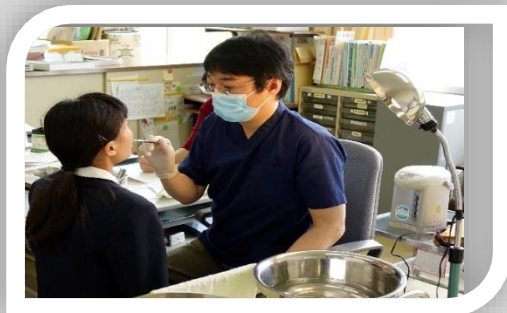


ほけんだより 6月

2019.6 遠野高校 保健室

今日から毎食後の歯みがき開始😊～歯科検診&歯の正しい磨き方教室～

5月15日、今年も学校歯科医の^{しかい}廉隅先生と^{かどすみ}歯科衛生士さんのご協力のもと、歯科検診時に「正しい磨き方指導(全校生)」、3校時目に「^{しかえいせいし}歯の教室(1年生)」を実施しました。今まで1本も虫歯が出来たことがなく、^は歯肉の腫れもなく、^{しこう}歯垢の付着もない人は、1年生3人、2年生5人、3年生2人でした。しかし、残念ながら虫歯や^{しにくえん}歯肉炎、^{しこう}歯垢が残っている人が多く見られたため、厚生委員会で話し合い、5月から昼食後、全校生で歯みがきを行うことになりました。「^{しにくえん}虫歯予防」「^{しこうじょきょ}歯肉炎予防」「^{しこう}歯垢除去」は、たった1本の^{しこう}歯ブラシでできます！部活&学びの時間などを^{かくほ}確保するため「^{ちりょう}治療時間0」「^{ゼロ}治療費0」「^{ちりょう}治療の痛み0」の丁寧な^{ていねい}歯みがき、さあ皆さんも先生方と一緒に始めましょう！(昼食後の^{おむけざ}眠気覚ましにも効果大ですよ😊)



☆歯垢と歯石の違いって？☆

歯垢とは  食後数時間で 作られ、 むし歯の原因に なります。 歯みがきが 大切です。	→	歯石とは  歯垢が石灰化 したもので、 歯周病を 進行させます。 歯医者さんで 取り除いて もらいましょう。
---	---	---

よくかんで食べよう

【よくかむ効果】

- ・消化がよくなる



- ・脳が発達、活性化する



- ・さまざまな病気を予防する
(むし歯、肥満症、がんなど)

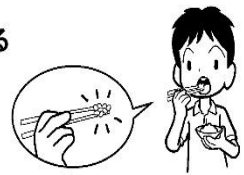


- ・味がよくわかり、
発音も
はっきりする



【よくかむための工夫】

- ・1回に口に入れる
量を少なくする



- ・味わいながらかむ
ようにする



- ・水や汁などで流し
こまないようにする



梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！

6月に入って、衣替えが済んだこともあり、半そで姿を多く見かけるようになりましたね。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・そのときの気候に合わせ、例えば半そでの上から長そでのシャツを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれもお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためにこの時期にも欠かせませんよ！

