

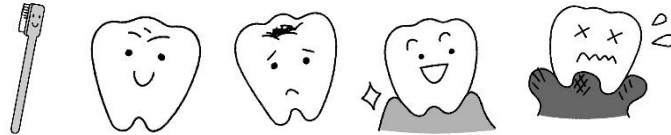
ほけんだより



梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が上昇する日もありますね。まずは自分ができる温度調整として天気予報をチェックして適した服装を選ぶようにしましょう。

また、天気や気温の変化に対応しきれず、体調が優れない人もいるのではないのでしょうか。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

歯科検診を終えて…



6月1日（木）に歯科検診がありました。結果が返ってきたら、自分の検診結果をよく見て、治療が必要な人は、早めに病院を受診し、歯科医の先生に診てもらいましょう。

さて、今回皆さんの歯を見てくださった。学校歯科医の小熊先生・花澤先生・細井先生から今回の歯科検診についてご指導いただきました。

- ・軽度の歯肉炎（G0）や、歯肉炎・歯周病などの歯肉の病気（G）の生徒が多い
- ・歯磨きをしていても磨き残しのある生徒がいる
- ・歯磨きをしないで、きている生徒がいた
- ・乳歯が残っている人や要注意乳歯がある生徒が多い
- むし歯（C）は少ない
- 矯正している生徒が多い
- みんな待っているときとても静かであった

◎軽度の歯肉炎（GO）やむし歯になりそうな歯（CO）は正しいブラッシングで改善します◎

☆今回の検診で「歯垢1」と「歯肉1」、「要観察歯」の人は、秋に予定している「CO・GO検診」の対象者となっています。毎日の歯磨きを丁寧に行い、次の検診までに口の中の状態を改善していきましょう。

歯磨きの基本

1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の3つのポイントに注意することが大切です。

ポイント①

毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる

ポイント②

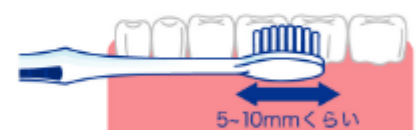
軽い力で動かす



ハブラシの毛先が広がらない程度です

ポイント③

小刻みに動かす



5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

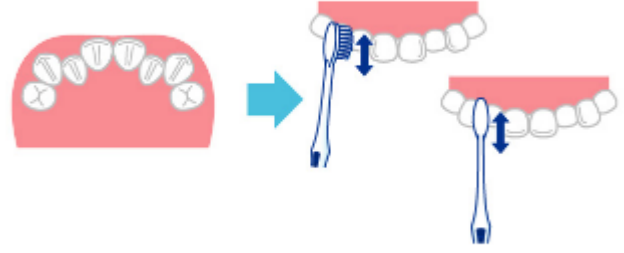
（HP「クリニカ」より引用）

歯磨きの工夫

「歯磨きの基本」を守りながら、ハブラシが届きにくい歯も、工夫して丁寧に歯磨きしましょう。

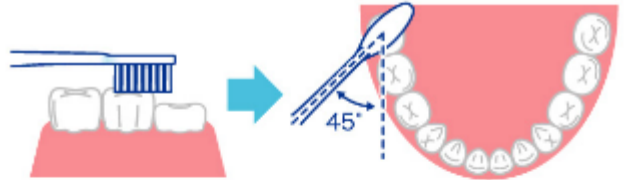
工夫① でこぼこ歯並び

前歯のでこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。



工夫② 背の低い歯

奥歯の背の低い歯に対しては、ハブラシを斜め横から入れて、細かく動かしましょう。



工夫③ 歯と歯ぐき（歯肉）の境目

歯ぐき（歯肉）に対しては45度の角度に毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう。



(HP「クリニカ」より引用)



急に暑い日が出てきました。暑さになれていないこの季節、熱中症に注意が必要です。

運動をする前に自分の体調をチェックし、予防に努めましょう！

●運動前のセルフチェックシート●

該当する項目に○をつけて、ひとつでも×があったら運動は控えましょう。

チェック項目	○	×
1. 熱はないか	ない	ある
2. 体はだるくないか	ない	だるい
3. 昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4. 食欲はあるか	ある	ない
5. 下痢はしていないか	ない	ある
6. 頭痛や胸痛はないか	ない	ある
7. 関節の痛みはないか	ない	ある
8. 疲労感はないか	ない	ある
9. 前回のスポーツの疲れは残っていないか	ない	ある
10. 今日のスポーツに参加する意欲は十分か	ある	ない