



令和6年6月3日
柏市立風早中学校
保健室

梅雨の季節が近づいています。雨の日は、廊下や教室も滑りやすくなっています。落ち着いた生活を心掛けましょう。また、登下校中も雨の日は特に注意が必要です。傘のさし方に注意して、周りをよく見てください。



6月4日～10日は歯と口の健康週間！

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われています。

右のチェックリストを見て、当てはまるものがないか確認してみましょう。

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ます
- 歯がぐらぐらする

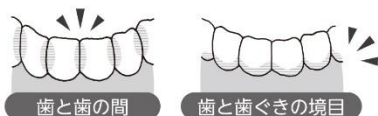
チェックが多い人は病院へ行きましょう。

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



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

技② 定期的にプロにも診てもらおう

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。



今年度、風早中で歯が最も健康だった人に選ばれた3年生2名に、歯の健康の秘訣をインタビューしてみましたので参考にしてみてください。

Q. 歯の健康のために、意識していることは何ですか？

- A. ・同じ所を何回も磨く。
- ・朝・夜磨く。
- ・歯みがきした後は、何も食べない。

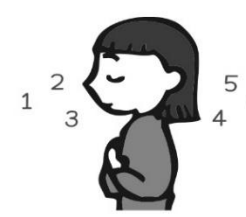
- A. ・奥歯まで、何度も念入りに磨いている。
- ・定期的に歯ブラシを替える。

心の健康ヒント！

なんだか最近、いらいらしている…という人はいませんか？そんなときの対処法を紹介します。参考にしてみてください。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで！

6月の予定

- 内科検診②：6月4日(火) 13:20～
※この日の対象は、前回欠席者、1-3、3年生です。
- 尿検査二次予備日：6月7日(金)
- 耳鼻科検診：6月27日(木) 9:00～
※対象者は、1・3年生と2年生希望者です。