

# 保健だより



第3号

令和3年6月18日(金)

文責：西会津中学校養護教諭 新妻 正子

## 6月保健めあて

歯の健康についてよい習慣を身につけよう!

今月6月4日から10日は、全国的に「歯と口の健康週間」として歯の健康をについて考える機会となりました。“歯と口の健康は全身の健康につながる”と言われるくらい、歯と口の健康を保つことは非常に重要です!この機会にもう一度見直してみましょう!

## 歯の健康について考えませんか?

### 歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

### 歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り  
奥歯のみぞ

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。



## 健康動画配信「健Tube」

### 動画の内容

- ・歯は見た目の印象に関わる!?
- ・歯垢がたまるとどうなる?
- ・歯周病って何?
- ・歯の磨き方、口腔ケアについて



限定公開中



※読み取りご覧ください。

### 【保健室よりお知らせ】

受診を終えた検診について、検査該当項目があった場合、「治療報告書」を配付します。受診の際は、電話で予約をとってから病院の状況を確認の上、行くようにしてください。ご質問等ございましたら、担任または、養護教諭までご相談ください。

裏面あり