假題禮多切



6月保健めあて

第3号 | 令和5年6月6日(火)

文責:西会津中学校養護教諭 土田 桃歌

歯の健康について知り、よい習慣を身につけよう

6月4日~10日は、全国的に「歯と口の健康週間」として歯の健康について考える機会です。 「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。



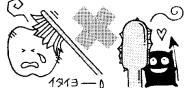


厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと"みがけて"いないと言えそうですね。

歯分がきは 食後3分以内が効果的! むし歯ができやすいのは



歯がらはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を ていないにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにながった。





健康動画配信 「己的印度康平中〉尔凡」

YouTube で限定公開中です。ぜひご覧ください。

動画の内容:むし歯、歯周病、歯の磨き方などについて

こゆり健康チャンネル

西会津小学校 西会津中学校 ※6月2日(金)~6月8日(木) 18:25-18:30 ケーブルテレビでも放送中です。

【保健室よりお知らせ】

- ○各種検診について、該当項目があった場合、「治療報告書」を配付します。また、未受診の検査がある生徒には、受診のお知らせを配付します。受診の際は、学校から配付されるお知らせをよく確認し、6月中に受診をするよう、ご協力をお願いいたします。
- ○6月20日(火)は尿検査二次です。一次で提出できなかった生徒は二次で提出するよう、よろしくお願いいたします。