

ほけんだより 6月

令和4年6月発行
3-1 梅田、浦中
3-2 園田、吉田

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

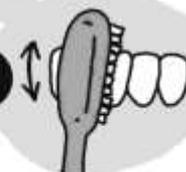
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



歯科検診の結果、治療の必要な「むし歯」がある人は、36名いました。治療が必要な人には、お知らせプリントを渡しています。

むし歯は放っておいても治りません。放置するほど治療に時間とお金がかかります・・・必ず歯科医院へ行きましょう！

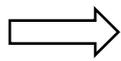
治療から予防へ・・・
定期的に歯科医院へ通おう！



熱中症に気をつけよう

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。

熱中症を引き起こす要因について知り、熱中症予防のために、早めに暑さに慣れる『暑熱順化』をしておくで安心です。



暑熱順化のポイント！

1日30分ほど、軽いジョギングなど行う。お風呂にゆっくり入って汗をかく。など

熱中症を予防するために

○風通しの良い涼しい服装にする ○日傘や帽子を利用して暑さを避ける

○睡眠や食事をしっかりととり、暑いと感じたら、適宜エアコンを活用する

※夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要ない場面では、マスクを外すことを推奨しています。（文部科学省）

人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合



人との距離（2m以上を目安）確保できる場合

☆カーソン・ポウル・クリストファーソン先生

(ALT) ヘインタビュー☆

Q. 朝ごはんは何を食べますか？

スクランブルエッグ、ベーコンなど

Q. 好きな日本食は何ですか？

寿司！ツナ！

Q. リフレッシュ方法は？

自然の中で時間を過ごすのが好きです。（ハイキング）

Q. 高校生の時、どんなスポーツをしていましたか？

野球、ボーリングなど

Q. 一番好きなスポーツは何ですか？

アメリカンフットボール

Q. 松高生の印象はどうですか？

とても親切で行儀がいい

