

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？4月に歯科検診を行いました。受診が必要だった人は、治療が済みましたか？また、自分の歯を守るために、定期的な歯科医院への受診（プロのケア）をお勧めします。



「寝る前に歯みがきをしよう！」～どうして寝る前なの？～

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。
虫歯の原因となる虫歯菌は、口の中の食べカスや糖分をエネルギーにして虫歯を作ります。

寝ている間は、だ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと、食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、虫歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れずに！

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態です。

15歳～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

→ 1つでもあれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します！

自分の歯ぐきを見てみましょう！

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。

歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3ヶ月に1回は受診を。



歯科検診の結果、治療が必要だった人は、受診が終わりましたでしょうか！？

- ☆虫歯がある人 20名 放置しても治りません。必ず歯科医院へ行きましょう！
- ☆歯周疾患のある人 9名

※治療が済んだ人は『受診報告書』を提出してください。

『8020（80歳になっても20本自分の歯を保つ）』を目指して、「食べたら歯みがき」を習慣にしてください。

学校でも昼食後、歯みがきをしましょう！！



☆数学科 荒木先生へ インタビュー☆

Q 朝食は何を食べますか?
麺類・カップ麺

Q 好きな食べ物は何ですか?
辛い物（甘い物X）

Q 健康で気をつけていることは?
ご飯をしっかり3食とる
睡眠目標8時間

Q 高校時代の一番の思い出を教えてください
早弁して昼休みにバスケをしていたこと

Q ストレス解消法を教えてください
美味しいものを食べる＆運動する



Q 松高生へ一言お願いします！
時間の使い方を大切に！※ゲームばっかすんなよ(^^)
弱音を言ってもいいけど、前を向いて行動しよう！友達を大切にしてください。

☆家庭科 濱崎先生へ インタビュー☆

Q 朝食は何を食べますか?
朝は絶対、白ご飯を食べます
夜の残り物とみそ汁など・・

Q 好きな食べ物は何ですか?
白米・お肉

Q 美容や健康で気をつけていることは?
よく食べて寝ること

Q 高校時代の一番の思い出を教えてください
バスツアー

Q ストレス解消法を教えてください
寝て忘れる（笑）



Q 松高生へ一言お願いします！
よく食べて、よく寝ると毎日健康に過ごせますよ(^^)

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

