

ほけんがよし 6月

市川市立第四中学校 保健室



真夏のような蒸し暑い日や涼しい日があり、体調を崩している人が多いです。

試験前で夜遅くまで勉強に励む人も多いと思いますが、夜は早めに眠って体を休ませ、すっきりした頭と体で勉強をがんばってください。

市川市むし歯予防大会



おめでとうございます



6月2日にZOOMでむし歯予防大会が行われました。本校からは3年5組 林部周恵さんが参加しました。むし歯が1本もなく、歯並びのきれいな人として歯科検診で選ばれ、学校の代表として参加しました。第四中学校では「むし歯がある」と言われた人が全国平均に比べて少ないです。(全国は34.0%、第四中は16.2%です。) ← **すごい!**
むし歯のある人もない人も、むし歯予防と感染対策に食後(給食のあと)の歯みがきをおすすめします!

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策!



歯周病は、歯と歯肉の間のミソにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

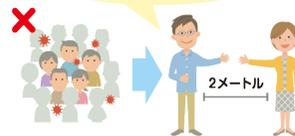
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

歯肉が赤く腫ぶよぶよ...
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

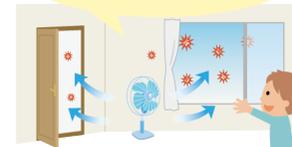
感染予防は相手への思いやり



他の人と
十分な距離を取る!



窓やドアを開け
こまめに換気を!

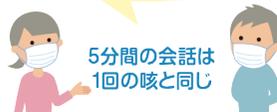


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



こまめに水分補給も
忘れずに!

歯みがきをカスタマイズ

歯並びや歯の生え方には個人差があり、歯みがきの仕方にもくせがあります。あなたの歯の特徴に合わせて、ブラッシングをカスタマイズしましょう。

★歯の向き
歯の面にブラシが当たるように。ほかと向きがちがう歯は、特に注意。

★歯の高さ
ほかより低い歯は、ブラシが当たりにくいので、意識して。

★みがき残し
ふだんから、みがき残しの多い部分は、最後にもう一度チェック。



言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「消えろ」「むかつく」…。これらは心にグサッとささるトゲトゲしい言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように、言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気分させたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。



ご家庭で生理用品を用意することが難しい場合は、保健室までご相談ください。また、月経に関するご相談がありましたら、養護教諭や職員にご相談ください。