

ほけんだより6月

6月号
登米総合産業高校
保健室

歯と口の健康を守りましょう

今年度の歯科検診は、全学年で終了しました。

治療が必要な場合は早めに受診し、報告書の提出をお願いいたします。



“よく噛むこと”が大切です



よく噛む



唾液が出る

- ・消化や吸収を助ける
- ・歯周病や虫歯を予防する
- ・滑舌や発声を良くする
- ・味覚を発達させる

一口ごとに
30回 噛むことが
理想的です



筋肉が鍛えられる



脳の活性化



食べ過ぎ防止

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。

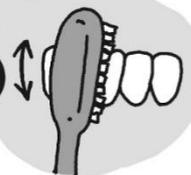
歯と歯肉の境目

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。



※健康教室6月号よりダウンロードしたものです。

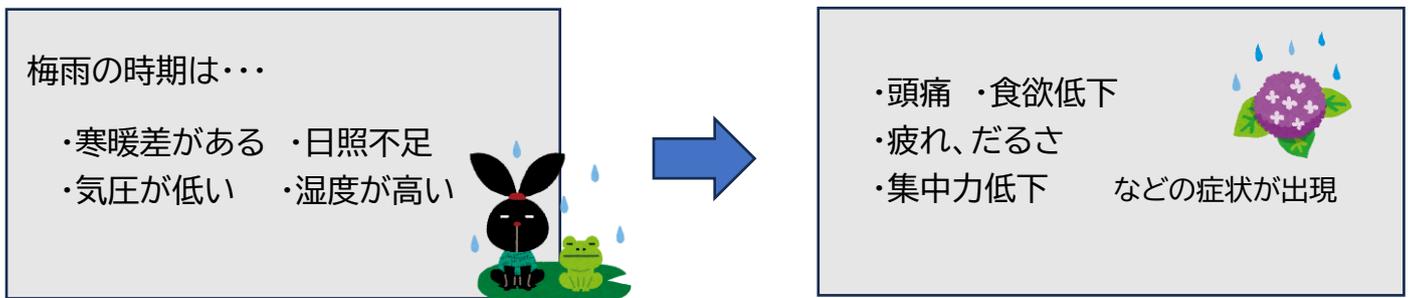
5月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	13	7	19	31	33	5	65	43	108
外科	6	1	6	17	25	8	37	26	63
相談	0	1	3	23	4	1	7	25	32
計	19	9	28	71	62	14	109	94	203

梅雨の体調管理について

梅雨の時期は、天気変動しやすく、体調を崩しやすくなります。偏頭痛持ちの人は、低気圧によっても体調を崩しやすいのではないのでしょうか。

自分自身の日頃の生活を見直すことで、体調管理に役立てましょう。



〈予防法〉

- ・規則正しい生活を送る・・・自律神経を整えるため、規則的な生活を送る必要があります。
- ・服装で調節する・・・寒暖差がある時は、上着などを持ち歩くようにすると便利です。
- ・冷たい飲食物は避ける・・・胃腸を冷やすと体調が悪化するため、温かいものがおすすめです。



食中毒に気を付けましょう

食中毒を引き起こす細菌は、室温（約20℃）で活発に増殖しやすく、湿気を好むため、梅雨の時期から夏にかけて細菌性食中毒が流行します。食中毒予防の3つの原則を意識して、食中毒の発生を予防しましょう。

