



歯を大切に!



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する正しい知識と歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、早期発見・早期治療を徹底することにより【歯の寿命】を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的とする週間です!

むし歯の予防と噛む習慣が大切(*´▽`*)



最近の食事は、柔らかいものが多く“噛む回数”が少なくなっていると言われていています。よく噛むということは、顎を鍛えて・歯並びをよくするだけでなく、脳への刺激となり、集中力・理解力・思考力・記憶力を高めることができます!この他にも...

肥満予防

味覚の発達

脳の発達

全身の体力向上

言葉の発音がはっきり

胃腸の働きをよくする

歯の疾病予防

がんの予防

以上のような効果があるとされています。



～むし歯予防の3つのポイント～

1. よく噛む!

「唾液」が分泌され口の中がきれいになる。

2. だらだら食べない!!

食べかすから「酸」が作られ、歯をとかしてしまう。

3. 甘味を食べ過ぎない!!!

むし歯の好物は、糖!



歯周病を予防しよう!



現在30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかっているとされており、歯を失う原因の第1位が歯周病になっています。歯周病が厄介なのは、自覚症状がないままどんどん進行してしまうことです。自覚症状が現れた時には、歯科医院での治療を受けないといけない状態です。

歯周組織(歯肉・歯槽骨・歯根膜・セメント質)に発生する疾患の事を歯周疾患または歯周病といい、歯肉炎と歯周炎があります。

○歯茎が腫れる・赤みを帯びる・ブラッシング時に出血するなど・・・歯肉炎の可能性

○口がネバネバする・歯茎や歯茎の腫れから膿が出る・歯茎がヤセるなど・・・歯周炎の可能性

少しでも異常を感じたら、歯科医院を受診し適切な治療を受けましょう!歯周病は、歯磨きだけではなかなか治りませんので、次の3つのことが歯周病予防には必要になってきます。



- ① 歯科医院で検査を受け、正しい歯の磨き方を学ぶ
- ② 歯周病に関する正しい知識を身につけ、自宅でのケアと並行し定期的に専門家による歯のクリーニングを行う
- ③ 歯の定期検診の計画を立てて、実行・メンテナンスに通うこと





4月に行われた歯科検診の結果、歯科医院の受診が必要な生徒が多く見られました。歯科医院を受診し、結果報告書を提出した生徒も見られます。まだ、歯科医院を受診していない生徒は、早めに受診し報告書を保健室へ提出しましょう！早めの受診により、治療の時間も減りその分を自分の時間に充てることができます。何事にも早め早めの行動が大切です(*'▽')



気持ちを引き締めて！！

連日ニュースで新型コロナウイルス感染者数が読み上げられています。減少したかと思いきや翌日には前日を上回る感染者数が報告されたりし、新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。福島県内でも、感染拡大を受け様々な感染拡大防止策がとられています。また、県内では従来の新型コロナウイルスよりも変異株の新型コロナウイルスの感染が拡大しています。変異株は、非常に感染力が強いのが特徴です。みなさんも今一度、感染予防についてよく考えましょう。

こまめに手洗い・換気はしていますか？



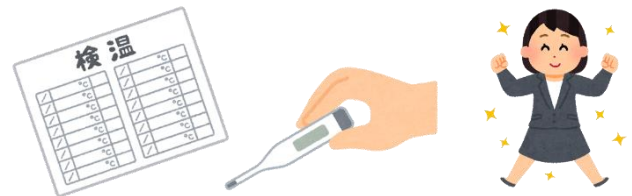
人との距離は、近づきすぎていませんか？



マスクを忘れていませんか？
正しく着用できていますか？



毎朝、検温と体調チェックはしていますか？



聞き飽きた・またかと思うこともあると思います。そんなことわかっているとも思います。でも、今だからこそ、気持ちを引き締めて自分ができる感染症予防をしっかりと行いましょう。気持ちのゆるみは、ウイルスが付け入るスキになってしまいます。感染症予防をしっかりと、コロナ自粛疲れにならないようリフレッシュしつつ、生活を送れるようにできるといいですね。

