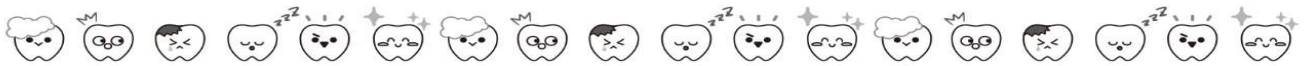


保健だより No.3

令和5年5月29日
種子島高校 保健室



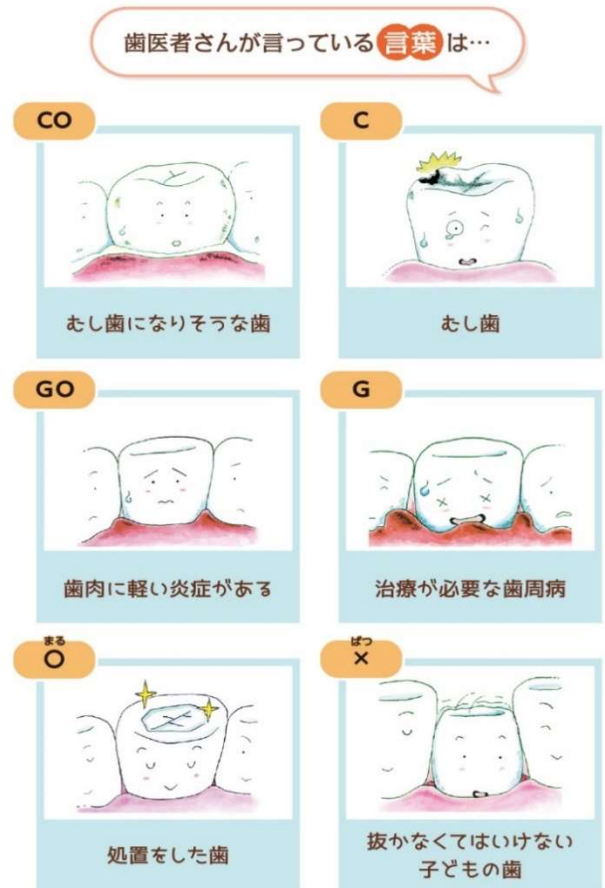
歯科検診が始まります！

5月30日から歯科検診が始まります。みなさんは、歯科検診の時に歯医者さんが言っている言葉の意味を知っていますか？右図のような歯の状態の時に「C0(むし歯になりそうな歯), C(むし歯), GO(歯肉に軽い炎症あり), G(治療が必要な歯周病), O(処置歯), X(要注意乳歯)」と表しています。検診の時に、よく耳を澄ませて聞いてみましょう。

歯科検診の結果は、全員に配付します。むし歯や歯肉の状態、かみ合わせなど治療が必要な場合は、早めに歯科医院を受診しましょう。

【歯科検診実施日程】

日にち	時間	実施クラス順
5月30日(火)	5限～	2-1 → 2-2
5月31日(水)	5限～	3-1 → 3-2 → A3 → E3
6月1日(木)	5限～	E1 → A1 → 1-2 → 1-1
6月6日(火)	5限～	A2 → E2



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年度は、毎月第2金曜日を「種子高 歯っぴーcheck day!」とし、保健委員が中心となって、年間を通して歯と口の健康づくりに取り組みます。また、文化祭に向けて歯みがきに関する動画を作成中です。お楽しみに♪

歯周病 セルフチェック CHECK!!

歯周病は歯を失う大きな原因の1つ。口の中をよく見て、以下の項目をチェックしてみよう！

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

チェックが多いほど歯周病の可能性ががあります。早めに歯科医院へ行きましょう。

▶ チェックがつかなかった人も定期的に歯医者さんに診てもらいましょう。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

「歯ブラシ」と
「デンタルフロス」
を使って、
歯周病を予防しよう！



5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーとは、タバコを吸わない習慣を世界に広めるために、WHO（世界保健機関）が定めた国際デーです。タバコは、吸っている本人だけではなく、周りで煙を吸わされている人にも健康被害を及ぼします。この受動喫煙を防止するために、2019年7月1日から、学校・病院・薬局・介護施設などが屋内全面禁煙となり、2020年4月1日からは、飲食店や事業所、交通機関など、様々な施設が原則屋内禁煙となりました（喫煙専用室などの一を部除く）。



©少年写真新聞社2023

熱中症に気をつけよう！

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



【熱中症予防のポイント】

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断をせず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。