

保健だより

平成30年6月1日

下妻中学校 保健室

6月に入り、じめじめとした暑さとなってきました。先月も「**頭が痛い**」「**気持ちが悪い**」などの理由で保健室に来る人が多くいました。また、体育後に体調不良を訴える人も増えています。これから夏にかけてどんどん気温が上がり、**熱中症**などの症状も現れやすくなります。早寝早起きや栄養バランスに気を付けるなど、生活習慣を見直し、こまめに水分をとるなどして体調を整えていきましょう。

歯科検診の結果から

歯科検診が終わり、自分の歯と口の状態が分かったと思います。むし歯があった人はむし歯のないきれいな歯を目指して、むし歯がなかった人もむし歯のないきれいな歯が保てるようにしっかりと歯磨きをしましょう。

歯科検診で、歯科医さんから **CO**、**GO**、**C** などと言われた人がいると思います。ここでその意味を確認してみましょう。

COとは

歯の一番外側のエナメル質が溶けてはいないものの、そのままにしておくとむし歯になってしまうおそれの高い歯をいいます。

GOとは

歯肉が軽い炎症を起こしているものの、正しいブラッシングや保健指導で症状が軽くなったり、消えたりする程度の状態をいいます。

Cとは

むし歯がある状態です。早めに歯医者さんに行き、治療を受けましょう。



すみすみまで歯を磨こう！

6月4日～10日は**歯と口の健康週間**です。歯と口の健康を保つには、歯みがきの習慣が最も重要です。ふだんよりも丁寧に歯を磨くように心がけ、いつでもきれいに磨けるよう、習慣付けられるようにしましょう。

～歯垢とは～

むし歯の原因と言われるミュータンス菌は、食べ物の糖を利用してねばねばした物体を作り出します。これに菌がすみついたものが歯垢です。歯垢の中の菌が作り出す酸は、むし歯や歯周病の原因になります。歯垢は歯みがきでブラッシングしないと除去できません。

歯と歯肉の境目、歯と歯の間などはハブラシが届きにくいいため、磨きにくいところに歯垢がたまり、結果、むし歯になりやすくなります。



～保護者の方へ～

○歯科検診結果を検診が終わった学年から順次配布しています。受診が必要なお子様は休部日などを利用して受診されますようお願いいたします。むし歯がない場合も将来の歯と口の健康のために、定期的に受診されることをお勧めします。

