



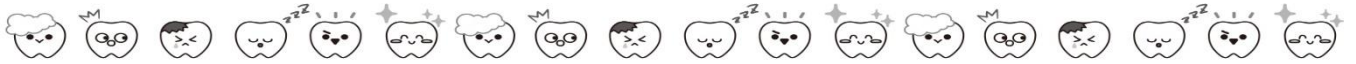
最近急に暑くなったり、かと思えば寒くなったり…気温差が激しい時期ですね。中間テストも終わり、知らず知らずのうちに疲れたまっている人も多いのではないのでしょうか。体調をくずさないように早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。

歯科検診が終わりしました！



むし歯がある	歯に汚れがたまっている	歯肉に炎症がある	う歯がない生徒
11人	7人	4人	80人

う歯がない生徒が多く、素晴らしいです。しかし、歯に汚れがたまっている人の多くが歯肉にも炎症が起こっていました。歯がきれいに保たれていないとむし歯だけでなく、歯周病のリスクを防ぐためにも「食べた後の歯磨き」を習慣づけましょう！！



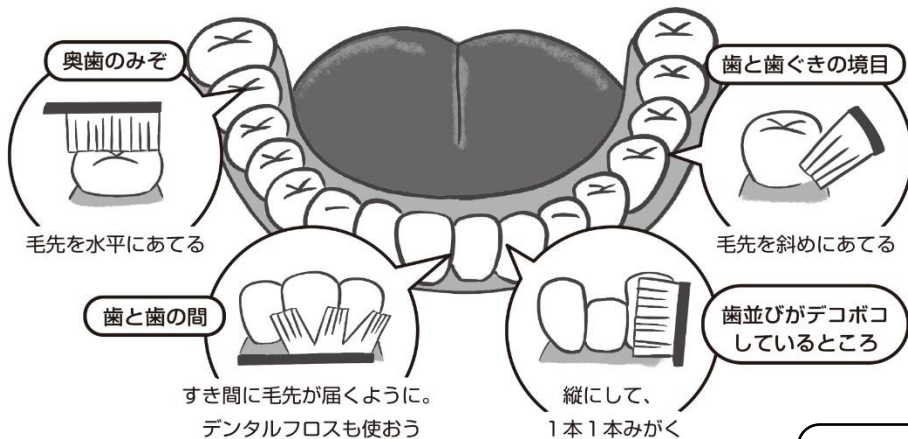
6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」でした。

それにちなんで、保健委員さんが「歯ブラシチェック」を行いました。歯ブラシがボサボサの人は汚れが十分に取れなかったり、むし歯、歯周病になりやすくなります。どのクラスもボサボサの人が少なかったです。さすが協中生！

この調子で丁寧な歯磨きを心がけましょうね。

歯みがきで健康な歯を

みがかき残しやすい場所とみがかき方



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがかき残しやすい場所もみがけている
- みがいた後は鏡でチェックしている



毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

みんなの歯磨きはバッチリかな？
この機会に見直してみましよう！

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



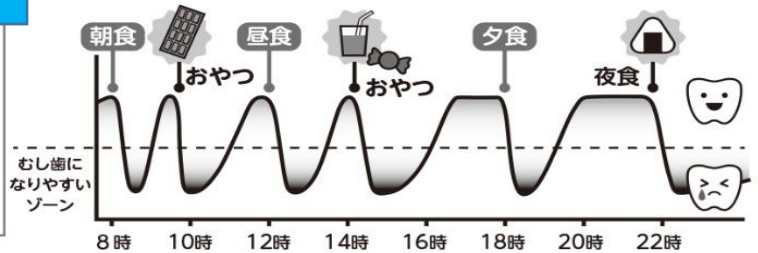
だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら…
おやつのだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に…。

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ
の時間
を決めましょ

一度に食べる量
を決めましょ

食後の
歯みがきも
忘れずに！



健康診断



●6月20日(火) 心電図・血液検査(1・3年生)

採血検査では、腕の静脈から血液を採り、血液から貧血がないか調べます。
半袖・半ズボン体育着を忘れずに持ってきてください。

●6月21日～ 色覚検査(1年生希望者)※教育相談期間を利用して行います。

自身の色覚の特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないように、個別で検査します。