

保健だより 6月号

2017年6月5日

潮来高等学校

保健室

雨の季節を迎えましたね。どんよりした空を見ると気分が滅入ることもありますが、心穏やかに雨の日を楽しむ余裕があるといいなと思います。雨で肌寒い日がある一方、天気がよいと、夏のように暑くなる日もあります。衣服の調節など、体調管理をしっかりして、風邪をひかないように気をつけましょう。



6月4日～10日は歯と口の衛生週間

5月31日に2, 3年生がありました。1年生の歯科検診は6月15日です。歯科検診ではむし歯になっている歯だけではなく、むし歯になりそうな歯や歯肉などの口の中の健康状態をチェックしています。むし歯がないから安心ではなく、むし歯や口腔疾患にならないように毎日きちんと歯みがきをしましょう。

結果は↓↓↓



○当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
○数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりしましょう。

歯周病 チェックしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきするとき、歯肉から血が出る。
- 歯肉が赤く、腫れている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものが噛みにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。



ここに注意！梅雨どきのお弁当

★必ず、火を通したものを

75℃1分以上の加熱で、ほとんどの食中毒の原因菌は死滅します。お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したものを



★しっかり冷ましてから

温かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増える原因になります。おかずは、しっかり冷ましてから、お弁当箱に詰めましょう。



★お箸を使って

手には、色々な菌がついています。おかずには素手で触れず、必ずお箸を使って詰めましょう。

親知らずいつ生える？

親知らずは、一番奥の歯である第3臼歯の別名です。永久歯は、6歳ごろから生え始め、だいたい12～13歳ごろまでに生えそろうますが、親知らずは例外で、高校生～20歳過ぎごろから生えてきます。子どもが成長し、親の手を離れるころに生えるため、「親知らず」と呼ばれるようになったといわれています。

親知らずは生えてこない人もいるし、生えるとき、ひどく痛んだり、曲がって生えてきたりすることもあります。生え方によっては、むし歯になったり、歯肉の炎症を起こしたりすることもあるので、注意が必要です。

