

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいは何回がいいか考えたことはありますか？歯みがき粉には、むし菌を抑えるフッ化物が含まれているため、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうそうです。歯みがきの後のうがいは1回でいいそうです。毎日する歯みがき。うがいも意識してみてください。

フッ化物の3つの働き①初期のむし菌を治す②歯の質をよくする③むし菌菌の働きを弱める



高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがき

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



雨の日頭痛

梅雨になり雨の日が多くなります。雨の日に頭痛が起こりやすい人いませんか？雨の日に頭痛が起こる理由は、主に気圧や気温の変化が自律神経に影響を与えるためです。そんなときの対策を紹介します。

1. 体を休める

無理せず、十分な睡眠やゆっくりお風呂に入ることがおすすめです。



2. 耳のマッサージ

血行を良くするために耳を引っ張ったり回したりするマッサージを行うといいです。

3. 医師や薬剤師に相談

痛みがひどいときは、病院を受診し、自分にあった薬を相談しましょう。学校のバックに常に入れておきましょう。

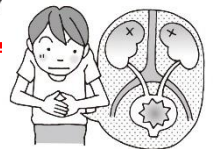
4. 運動やツボ押し

日常生活に運動やツボ押しを取り入れ、自律神経を整えることが大事です。

ストレッチ



6/12(木)



尿検査最終回収日です！！

本来、尿検査3回目は、事情があって提出できなかった人や2次検査対象者のための回収日です。また、**最終回収日**ですので、未提出の人は必ず提出してください。

未提出の場合は、自己検診になります。尿検査をはじめ、全ての健康診断は、学校保健安全法で決められており、**必ず受けなくてはなりません。**社会人になっても必ず受けます。進学、就職の時に送る書類に空欄があると、採用側はどのように感じるでしょうか。

自分の健康管理が1番大事ですが、検査をしてくれる医療機関、サポートしてくれる家族、進学先、就職先、様々な視点で考えてみてください。