

保健だより

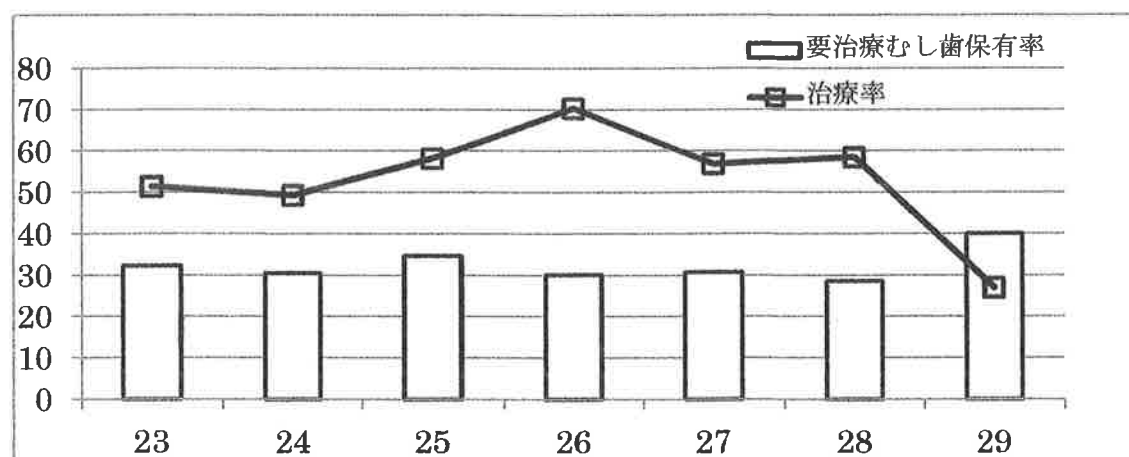
2017.11.6

氷川町立竜北中学校
保健室 文責 山口

校庭の木々が少しずつ色づき、朝晩は冷え込むようになってきました。文化祭も終わり、皆さんの気持ちが「勉強の秋」へと変わってきたようです。

11月8日 ~いい歯の日

竜北中の最近数年間の 要治療むし歯保有率 と 治療率



今年度の治療率は現在のところ27%です。(治療カードを提出した人の割合)
まだ治療をしていない人には、ピンクの治療カードを配布します。早めに治療をしましょう。特に3年生は、3学期の入試時期に慌てないように早め早めに対応しておきましょう。

あなたは **すぎる** に なっていない？

- 歯みがき粉をつけすぎる
- 強く握りすぎる
- 歯ブラシが大きすぎる
- 力を入れすぎる
- 大きく動かすすぎる

これが正解

- ・歯ブラシは小さめ
- ・歯みがき粉は歯ブラシの4分の1から2分の1で十分
- ・えんぴつの持ち方で軽く握り
- ・力を入れすぎず
- ・ちょこちょこ細かく動かす

11月9日~いい空気の日



歯周病とは

歯を支える土台である「歯肉」「セメント質」「歯根膜」「歯槽骨」の4つを「歯周組織」といいます。この歯周組織が破壊されてしまう病気が「歯周病」です。歯と歯肉の間の溝に歯垢（細菌の塊）がたまり、歯肉に炎症が起こることから始まります。歯肉が腫れて歯肉溝が深くなり、そこが細菌が増えるのに恰好の場となってしまいます。さらに進行すると歯周組織が壊れていって歯を支えることができなくなり、ついには歯が抜けてしまうことも…。こうならないためにも、日頃から歯と歯肉の間の歯垢を取り除く丁寧なブラッシングが大切です。

11月10日~いいトイレの日

みんなで使うから… つぎの人にも「いいトイレ」

しっかり水を流す



よごれたらきれいにふく



紙がきれいたらごらん



はきものをそろえる



11月、12月の
カウンセラー来校日(予定)
11月14日、21日
12月 5日、12日
保護者の方もどうぞ。
相談のある方は山口まで
連絡下さい。

イライラ 緊張 したら したら

① 鼻からゆっくり息を吸う



② 口からゆっくり息をはく



③ ①と②をくり返したらおちつくよ

