

6月 ほけんだより

令和5年6月7日
湯前中学校 保健室
岡村 ゆう

～6月9日（金） 歯科検診です！～

令和5年度、1回目の歯科検診が6月9日（金）にあります。健康診断日に欠席や忘れ物がないように気をつけましょう。

<p>6月9日(金) 13:30～</p>	<p>歯科検診 山崎歯科医院</p>	<p>★体育服・歯ブラシを持参</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯磨きを丁寧に行っておく ・歯ブラシの毛先が開いていないか点検をしておく 	
----------------------------------	-------------------------------	--	--

※健康診断予定日に欠席された場合、後日、各ご家庭にて健康診断を受けに行ってください。
※ご不明な点などありましたら、学校までご連絡ください。

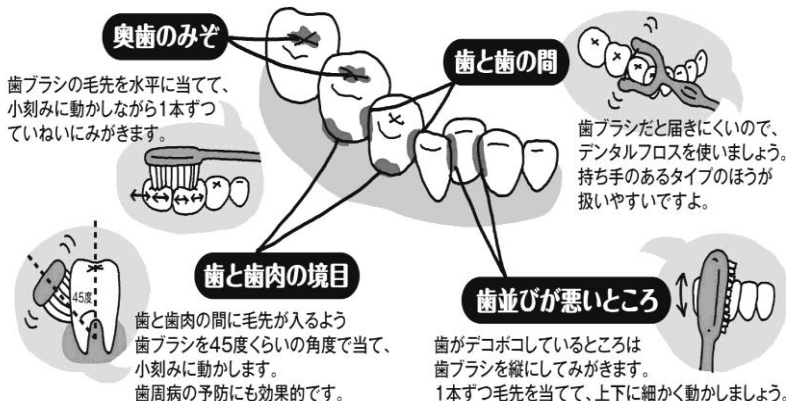


★6月1日～6月9日まで歯と口の健康週間です。

歯の健康のために大切なこと



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント





今年度の歯科検診の結果は後日お知らせいたしますが、昨年度秋の検診結果では、歯肉炎（GO、G）やむし歯になりそうな歯（CO）を持っている生徒が多い…との他に、口臭が気になる生徒も多くいたとの事でした。

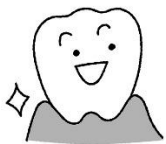
そこで・・・

気になる？

気になる！

口臭について

自分では気づきにくい面もある「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものがあるとされています。



- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの（生理的口臭）
- ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- 緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの

他にも、実際には口臭がないのにあると思込み、過度に気にしてしまうケース（心因性口臭）もあります。一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、気になる場合は歯科医院での相談・受診をおすすめします。また、歯や口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分にできているか、チェックすることもお忘れなく。



検診が終わり次第、個人の結果を配付する予定でありますので、届きましたら早めに受診をされますよう、よろしくお願いいたします。



これから、5月のさわやかな季節が過ぎて、ジメジメした梅雨の季節がきますね。空気だけではなく、気持ちもジメジメにならないように、梅雨時の健康生活に気をつけましょう。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



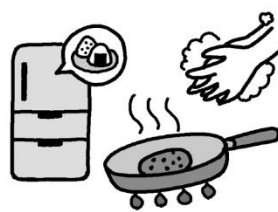
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。