



11月号
2022.10.31 No8

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

定連大会も終わり、最近夕暮れも早くなり、日が暮れると肌寒くなってきました。また、朝夕と日中の気温差に身体がついていけないという人も多いのではないのでしょうか。服装選びを迷いますが、調節し、食事、睡眠をしっかりとって、体調を崩さないように気をつけましょう。

11月の目標

健康を意識した生活をしっかりしよう



11月8日は



その1

ぜひ、この機会に受診をしましょう！

☆ 今年度の治療状況

むし歯のあった生徒・・・11人 治療した生徒 0人

歯石や歯肉炎のあった生徒・・・8人 治療した生徒 0人

なお、今年度歯科検診を受けていない人が6名います。気になる歯があれば早めに受診をしましょう。むし歯や歯石、歯肉炎は、必ず治療しておきましょう。歯科検診で治療が済んでいない人には、治療を勧めるプリントを配付します。

☆ 早く治療をするメリット

- ・むし歯進行を防ぎ、歯茎の健康を回復できる
- ・治療期間が短くなる



11月8日は



その2

□の中を鏡でチェックしてみましょう！

あなたの口の中は健康ですか？まずは、セルフチェックしてみてください。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯肉が赤くはれている
- ブラッシングすると出血する
- かたいものがかみにくい
- 臭が気になる
- 歯が長くなったような気がする
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- 歯と歯の間にすき間ができて、食べ物が挟まって困る

上の項目に心当たりのある人は、歯周疾患、歯周病予備軍かもしれません。歯医者さんに相談し、予防と治療に努めましょう。



2 学期に行った体重測定で体重増加が気になっている人は、
「しっかり噛む」こと！ 虫歯予防だけでなく、肥満予防にもなります。

噛む効果

- 食べ物のおいしさを引き出す
- 食事をする楽しさ、リラックスすることができる
- 早食いを防ぎ、満腹感が得られる
- 食べすぎを防止し、肥満を予防する



人は、噛みがきをしないと気持ち悪いと思えるようになるとしめたものです。
健康な歯や歯茎でよく噛んで食べることは、全身の健康維持につながります。

スナック菓子やファーストフードを好んで食べている人は、
「ジャンクフード」知ってる？ ビタミン、ミネラル、食物繊維を含んでおらず
カロリーが高い食品です。

また、SOS 食品・・・シュガーの S、オイルの O、ソルトの S
3K 食品・・・かるいの K、からいの K、かまないの K
これらは、体や歯によくない食品とされています。



10代からはじめる8020

8020とは

【80歳で自分の歯を20本保持すること】

永久歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病です。

むし歯は小学生から徐々に増加して40歳くらいまで増え続けます。そして、40歳以降になると少しずつ失う歯が増え始めます。

一方、歯周病の初期段階の歯肉の出血は10歳代から2割以上の人に見られ、徐々に増加します。

80歳で20本の歯を保つためにはむし歯と歯周病の予防が重要です。

「自分の歯で一生おいしく食べるために～10代からはじめる8020～」より



STOP コロナ・インフルエンザ



これから寒くなっても
油断しないで感染対策
しましょう！