



6月号
2023.6.2 No3

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

定体連週間が始まり1週間が過ぎました。1日の気温差が激しく、この時期にインフルエンザの流行や体調不良の人が増えています。日頃から規則正しい生活、手洗いやうがいなどの基本的な感染症対策をして大会当日を万全の体調で迎えてほしいと思います。

6月の目標 疾病治療の継続と感染症、熱中症の予防に努めよう。



歯と口の健康習慣 6月4日～10日



令和5年度のテーマ 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

今年度の歯科検診の結果です。5月29日現在

検診を受けていない人(5月末現在)・・・5人	} ← 検診に行きましょう。 ていねいな歯みがき(セルフケア) 定期的に検診(プロケア)をしましょう。
むし歯が1本もなかった人・・・9人	
歯周疾患がなかった人・・・8人	
むし歯も歯周疾患もなかった人・・・6人	

4年 鎌倉 瑠晟
3年 武居 健晶、新田 琥珀
2年 都志見 陽大、長井 龍輝、山根 麗雄



「今は痛くないし、バイトや仕事があって検診に行けない」という人もあるでしょう。



「仕事をする上でも、健康な生活を送る上でも、歯の検診虫歯の治療は大切なことです。」

「むし歯は進行するばかりで、自然に治りません。」

「むし歯があると、かみ締めるとき、力が入りません。」

「むし歯だけでなく、全身の健康を害します。」

歯の健康のために大切なこと

むし歯になりやすい

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯茎の間
- ・ かみ合わせの部分は特に気をつけてみがこう



間食と歯の関係
食事や間食をとると歯垢(プラーク)が出す酸によって酸性となり、歯の表面からカルシウム、ミネラルが溶け出す。食べる回数が増えるほど、むし歯につながりやすくなる。

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ひ込み、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心配はいりません。気になる場合は歯科医院での相談・受診をしましょう。

また、歯や口の中の清潔が重要で、歯みがきがしっかりできているか自分でチェックすることも大切です。



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。

6月のハッピーバースデー
該当者なし。