

保健だより 6月



2023年度 No.3
美馬市立 三島中学校

新学期が始まって2ヶ月が経ちました。新しい学年での生活には慣れましたか？
これからの時期は雨が多く、気分の上らない日も多いと思いますが、優しい雨の音
や雨上がりのにおいなど、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてください。



6月の予定

- 6日(火) 尿検査2次(対象者のみ)
心電図検査(1年生)
- 8日(木) 歯科健診(全学年)

歯みがきで健康な歯を

みなさん、毎日丁寧に歯みがきができて
いますか？6月8日には歯科健診があり
ます。これを機に、自分の歯について見直
してみてください！

～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

6月4日(日)～6月10日(土)は「歯と口の健康週間」です！



80歳に自分の歯が20本残っていると、高齢
になっても豊かな食生活を楽しむことができ
ると言われています。

静かなる病、歯周病って？

日本人が歯を失う原因 第1位
日本人の40歳以上の罹患率 約80%

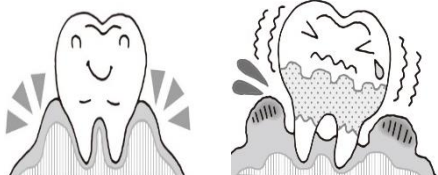
歯周病は、歯ぐきがはれたり、
歯を支える骨が溶けて歯が抜ける
病気です。

歯みがきが不十分で、歯と歯
ぐきの境目に歯垢(しこう)(歯
周病菌を含む細菌のかたまり)
がたまるのが原因です。

毎日の丁寧な歯みがきで予防
することが大切です。

歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。