



健康診断予定

- 6月 1日(木): 歯科 1年・2ABC
- 6月 5日(月): 耳鼻科 1DE
- 6月 7日(水): 耳鼻科 2年・3年の該当者
- 6月 9日(金): 尿検査1回目
- 6月14日(水): 内科 1ABC・2年
- 6月15日(木): 眼科 1年・2ABC
- 6月22日(木): 眼科 2DE・3年
- 6月22日(木): 尿検査2回目
- 6月28日(水): 内科 1DE・3年
- 6月29日(木): 歯科 2DE・3年
- 6月30日(金): 尿検査3回目

健康診断の日程を事前に確認しておきましょう。  
髪の毛が長い人は髪ゴムで結んだり、ピンでとめたりしてください。



最近、雨が続いて嫌だなど思っていないですか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数なんと、400種類以上と言われています。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさには感心しますね。どんな名前があるのか気になった人は調べてみてください。

青葉雨(あおばあめ): 木々の青葉に降りかかる初夏の雨のこと  
送り梅雨(おくりづゆ): 梅雨の終わりに降る雷を伴う雨のこと



歯と口の健康を守りましょう



6月4日(日)~6月10日(土)は、「歯と口の健康週間」です。その目的として「歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ること」が挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯と口の健康につながります。しかし、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度は歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に1度しか生え変わらない歯は一生物です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

食中毒に注意!!

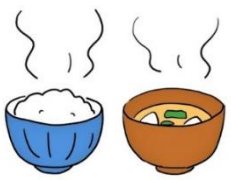
6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。食中毒予防のための三原則を改めてチェックしてみましょう。

つけない



手・調理器具・材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは早めに食べる

やっつける



食べ物にきちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、食中毒菌の中には、低温でも増えたり、毒素をつくったりするものもあります。冷蔵庫を過信せず、なるべく早く食べるようにしましょう。

何て言ってる? 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



現在歯 <sup>しんせん</sup>  
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯  
むし歯になりそうな歯

C むし歯 <sup>しー?</sup>  
治療が必要なむし歯

○ 処置歯  
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者  
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患患者 <sup>ジー?</sup>  
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯(永久歯)  
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯 <sup>ぼっ?</sup>  
抜くかどうか相談が必要な乳歯