



学校が再開し、基本的な生活習慣が乱れている生徒が多くみられます。よく食べて・寝て・適度な運動を心がけましょう。今月は、『歯の衛生週間』ということもあり、口の中の状態や歯の磨き方などを自分で再確認してみてください。むし歯に気がいたら、できるだけ早く歯医者さんへ行き治療してもらいましょう。梅雨の季節となりました。じめじめした雨が続きますね。食べ物には要注意！手をよく洗いできるだけ新鮮なものを食べるように心がけてください。

8020運動

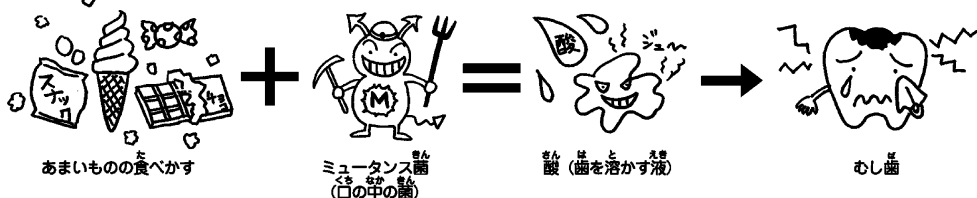


80歳で20本の歯を残そう！

6月
わか 別れの時

皆さんは自分の歯が何本あるのか知っていますか？一般的には、永久歯が全部生え揃って28本、高校生くらいから生え始める親知らずの4本を合わせると32本になります。人生80年時代の今、歯の寿命はどれくらいだと思いますか？統計では、80歳で残っている歯は3～4本、55～60歳ではすでに20本以下と言われています。

■どうしてむし歯になるの？



- ① 口の中にはむし歯をつくる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌の大好物は糖分です。糖分を食べると・・・
- ② 1匹が40分後には2匹に、その40分後には4匹と増えていきます。この調子で増えていくと、一日後にはなんと約700億匹になっています。
- ③ 糖分を食べたミュータンス菌からは、歯垢や酸がでます。これがむし歯を作るもとになるのです。

食中毒について

予防には以下の事を参考にして下さい！

- こまめに手を洗い清潔にしましょう ●調理に使う器具もまめに洗きましょう
- 買ったものはすぐに家に持ち帰り冷蔵庫に入れて下さい
- 冷蔵庫の詰めすぎにも注意して下さい
- 作りおきはせず、食べる分だけにしましょう



お知らせとお願い

<今年度健康診断日程>尿検査、X線撮影は決定したら連絡します！

- | | | |
|-----------------|-----|---------|
| ●9月18日(金) 歯科検診 | 全学年 | 逸見歯科医院 |
| ●10月8日(木) 耳鼻科検診 | 全学年 | 丸山耳鼻咽喉科 |
| ●9月16日(水) 内科検診 | 1年次 | 小鹿野中央病院 |
| ●9月23日(水) 内科検診 | 3年次 | 小鹿野中央病院 |
| ●10月7日(水) 内科検診 | 2年次 | 小鹿野中央病院 |



手洗い、消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンス等の決まりを守って生活しましょう！ご協力お願いします。