

ほけんだより 6月



no.3
小鹿野高校

6月は歯の衛生週間（4～10日）です。この機会に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。これから梅雨の季節となります。じめじめした雨が続くことでしょう。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。

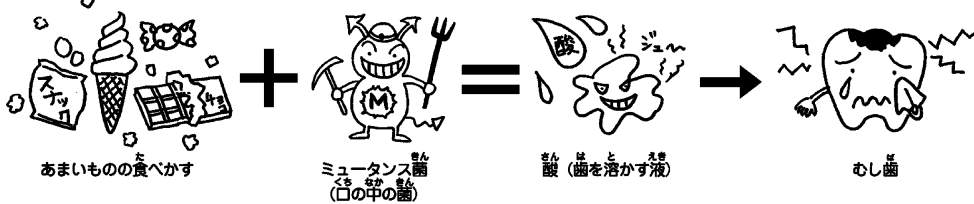
8020運動



80歳で20本の歯を残そう！

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。
- ② 糖分を食べたミュータンス菌からは、菌垢や酸がでます。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いましょう
- 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

<2年次生へ>もうすぐ、みなさんが楽しみにしている修学旅行ですね！

修学旅行を元気に楽しむためには、からだの準備も大切です。

- 前日までに
 - ・睡眠、食事、排便などの生活リズムを整える
 - ・前日は、早めに寝る
 - ・持参するものを確認しておく（特に常備薬など）
- 当日
 - ・朝食をきちんととってくる
 - ・乗り物酔いのする人は、服薬しておく

治療のお知らせ

「治療のお知らせ」は、一覧表にして夏休み前に全校生徒へ配布します。

夏休み中にきちんと治療するようにして下さい。自分の身体は自分で守りましょう！



6月
わか とき
別れの時

