

ほけんだより



令和6年11月5日
枚方市立中宮中学校
保健室

自分にできるセルフケアで、元気いっぱい
自分らしさを発揮しよう!

だんだんと涼しい、秋らしい日が増えてきましたね。
自分自身の心と体を大切にしながら、長い2学期を元気に
乗り切ろう!



おいしく、楽しく食事をとるために、
歯を大切にしよう!

今年度の中宮中学校 歯科検診の結果より

【在籍 456 人中】

春の歯科検診結果より

虫歯がある人; 58 人
歯肉に所見があった人
(「1」定期的観察が必要な人+「2」専門医による診断が必要な人); 72 人
歯垢が付着していた人
(「1」若干の付着あり+「2」相当の付着あり); 122 人

でした。歯垢が付着している人が多い様子です。みがき残しに注意しながら、歯を大切にしよう!



いい歯のために歯みがきしよう!



3度の食後
3分以内
3分間



1学期の歯科検診で所見
があった人で、受診がまだ
の人は…
早めに歯科医院へ行こう!

歯
磨き
残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。

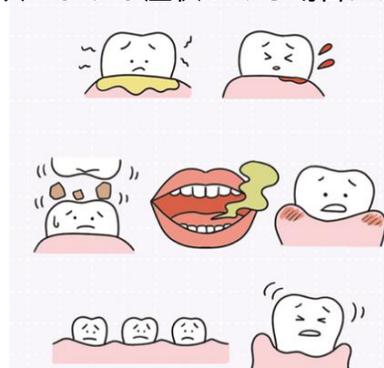


この5カ所は意識して磨こう!

歯肉炎や歯周炎に注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯みがきの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉がさがり、歯と歯の間に隙間がある
- 歯がぐらつく

今日は、いいことあったかな?

「いいこと日記」をつけてみませんか? 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか?