



平成30年6月19日

内部中学校 保健室

# みんなの歯はどんな状態？



「**歯が痛い…。**」  
**それってむし歯かも？！**

むし歯の原因となるミュータンス菌が酸を出して、むし歯をつくっているかも。歯の表面に穴があいているので、冷たいもの・温かいものを飲んだり食べたりすると、痛みがあることも。

**歯肉がピンク色でしっかりした弾力性がある！健康な歯！**

今の状態を保つために、食べ物を食べた後は必ず歯みがきをしよう。むし歯や歯周病を防ぐために、歯ブラシは毛先が広がっていないものを使おう。

「**歯肉が赤くて腫れてる…。**」  
**それって歯周病かも？！**

歯石もついています。歯と歯肉の境目に歯垢や歯石がたまった状態が続くと、歯肉で炎症が起き、ひどくなると歯がグラグラになるよ。

**むし歯は自然に治らない！！**



**防ぐには、歯垢をためないこと！**

- ① 食事やおやつをダラダラ食べない
- ② 歯みがきをする
- ③ 寝る直前に食べたりジュースを飲んだりしない

- ① 歯垢をしっかり落とせる歯ブラシで歯みきをする
  - ・ 毛のかたさは「ふつう」「かため」
  - ・ 歯を磨くと出血するときは、「やわらかめ」を。
- ② デンタルフロス等で、歯と歯の間の歯垢を落とす



# あつ な じゅんび 暑さに慣れる準備を！！

ほんかくてき なつ はじ まえに、じぶん あせ れんしゅう をして、あつ な じゅんび をしておきましょう。



## ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



## ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



## これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとりまた、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

# けんこうしんだん しゅうりょう 健康診断が終了しました！！

こんねんど けんこうしんだん しゅうりょう  
今年度の健康診断が終了しました。かくけんしん けっか じゅしん ひつよう ひと  
各健診の結果、受診が必要な人については「受診のお知らせ」をお渡ししています。すでに、「受診のお知らせ」をもらっている人は、早めに受診をしてください。

がんかけんしん しんでんずけんさ にょうけんさ  
眼科健診・心電図検査・尿検査については、なつやす はじ まるまでに受診が必要な人へお渡します。

けんこう きろく は、がつ さんしやこんだんかい  
「健康の記録」は、7月の三者懇談会でお返  
くださいね。

結果はいかがでしたか？

受診を  
勧められた人は



早めに  
医師に相談を

結果を見て

