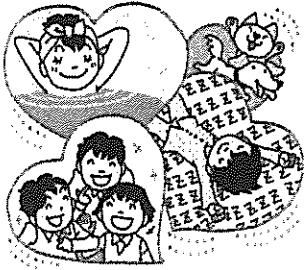


たんぽぽ



6月も半ばとなりました。梅雨に入り、気温が高くなりはじめ、湿気が多くなってきています。水とうを携帯する、こまめに休憩する、汗のしみつを拭くなど、熱中症対策を始めましょう。また、食中毒が起こりやすくなる時期です。食中毒予防の3原則である「菌をつけない(清潔・洗浄)」「菌を増やさない(迅速・冷却)」「菌をやっつける(加熱・殺菌)」を心がけるようにしましょう。あわせて足元がすべりやすい日があります。けがや事故にも注意して過ごしましょう。

1・2年生 歯科検診結果

速報

欠席者が数名あったので、およそですが1・2年生の状況をお知らせします。

中学1年

H28中1日南

30.76

57.69

11.53

H27中1全国

62.18

21.07

16.75

0% 20% 40% 60% 80% 100%

□う歯なし
■処置完了
■う歯有り

う歯(むし歯)とは、口の中の細菌(主にミュータンス菌)がつくりだす酸によって、リン酸が溶かされていく病気です。自然に治ることはありません。

昨年度の結果と比べられませんでしたが....

新たなう歯(少) だがう歯経験者(う歯あり+治療済み)は多い印象をうけます。引き続き、気をつけていきましょう!

中学2年

1年前(中1の時)

57.7

34.6

7.7

H28中2日南

46.15

26.92

26.92

H27中2全国

60.4

21.96

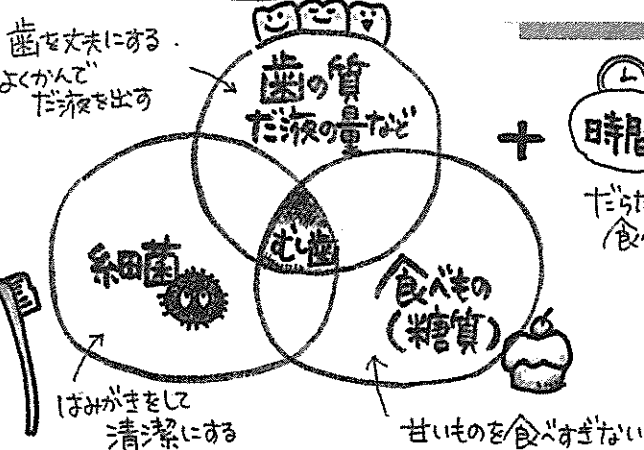
17.64

0% 20% 40% 60% 80% 100%

□う歯なし
■処置完了
■う歯有り

う歯(むし歯)増

中1から中2にかけては、生活の変化からなのか、毎年う歯ありの人が増えます。髪など外見チェックとともに、話ししたり笑ったりする口元のチェックもお忘れなく!



うがひ セルフケア

むし歯や歯周病を防ぐには、正しいブラッシングで、歯垢(プラーク)を取りのぞくことが大切。日頃のセルフケアにプラスして、定期的なプロケアをぜひ!!

私の歯と一生、一緒

♡歯を丈夫にする食べものを食べよう!♡

●カルシウム
丈夫な歯を作る土台です



チーズ



しらすぼし



干しえび



牛乳

●ビタミンD
カルシウムとの相性は
バツグン!
歯の石灰化をうながします



しいたけ



イワシ



サンマ

●食物繊維
かむことでだ液を出し、
歯をきれいに掃除して
くれます



海藻類



ごぼう



セロリ

♡こんな食べ方も
重要です!

- ・好き嫌いせず、
バランスよく食べる
- ・口に入れる量は少しずつ
- ・よくかんで食べる



身体の健康は 口から始まる

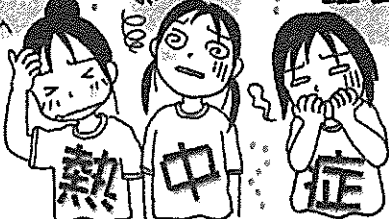
私たちの身体は、口から食
べた食べ物で作られ、
成長・維持しています。
歯にいい食べ物は、身体の
成長にいいものばかり!
ちょっと意識があると
健康度がアップしますよ。

梅雨時も油断大敵

頭痛

めまい

吐き気



こまめに休養と水分補給をしよう。

本来、蒸し暑い6月は、夏の暑さに
耐えられる身体づくりの準備期間です。

身体が暑さに順応した状態のことを

『暑熱順化』といいます。

次のような方法で身体を慣らしてい
きましょう。

積極的にすすめよう☆ 暑熱順化



① 半身浴で
汗をかく
その際、ひじはお湯の中



② 軽い運動や
ウォーキングなどで
身体を動かして汗をかく



③ 自車庫で汗をかく
車に気を付けて!

身体が
暑さに
順応していくと

- ★ 皮膚の血液量が増えやすい
- ★ 塩分の少ないサラサラとした汗がでる
- ★ 体温が上がりにくい
- ★ 水分補給で回復しやすい

熱中症に
なりにくい
身体に変化する

