



# 保健だより No. 9

2020.10.8 鳥取緑風高等学校保健室



10月2日(金)定時制昼間部の始業式後、4年次副室長が保健委員として発表しました。

生徒の皆さん・先生たち大勢の前での発表は本当に緊張するものですが、「さすが4年次生！」という素晴らしい姿でした。「歯みがきについて副室長(保健委員)で話し合ったこと、伝えたいこと」を紹介します。

4年生がイラストを作成したポスター



歯みがきをするタイミングは、自分なりの生活のルーティーンに入れるといいと思います。例えば、夜のお風呂上り、洗面所でそのまま歯みがきをする、など流れを作ります。そのほか、YouTubeを見ながら、曲を聴きながら歯みがきをするのもいいと思います。学校に歯ブラシセットを持ってきて歯をみがくのも良い方法です。

むし歯・歯周病、感染症も予防する歯みがき。自分(発表者)は歯みがきが好きなので1日に3回みがいています。みなさんも1日3回以上、みがきましょう!



18歳までの治療費が安い間に治しておくことがお財布にやさしいことを実感しています。でも、18歳を超えたからといってあきらめてはいけません。早く行くことで将来的に治療費が安くなるからです。めんどくさい・・・という気持ちもよくわかります。でも、そこは頑張りましょう。そして、やっぱり予防が大切ですね。



人と話していて、相手の歯が汚れていると「歯が汚れているな～」とか「歯こうが付いているな～」と気になりますね。人の第一印象は「歯」です。マスクをしているときは見えませんが、今後コロナが収束してきたときに、きれいな歯で話したいです。健康な歯と口を保ってほしいですね。口臭は気になりませんか?むし歯や歯ぐきの病気があるとにおいがきつくなります。



うれしいお知らせです。4月の歯科検診でむし歯があったけど治療が終わった人は28%もいて、治療率が高く、みなさん頑張っていてすごいと思います。