



山岡中学校 保健室
R7. 6. 27 (No.6)

梅雨の季節がやってきたと思ったら夏のような気温になる日もあり…。心も体もスッキリしない人も多いと思います。体調を崩しやすい時期でもあると思うので無理せず、こんなときこそ、自分の好きなことや楽しいことに目を向けて過ごせると良いですね！さて、春の健康診断がすべて終わりました。今回は、先日行われた歯科健診の結果を中心に紹介したいと思います。

「歯科健診」結果

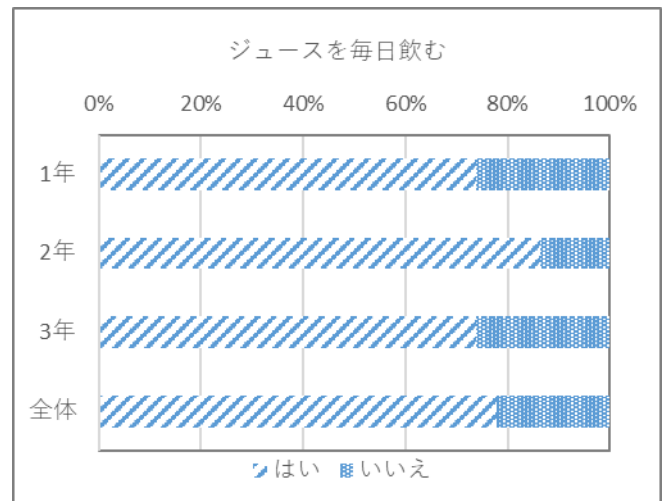
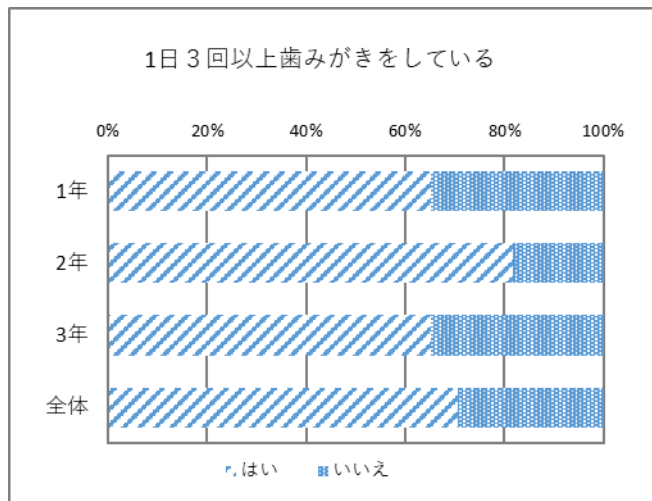
	C・CO	GO	歯垢	歯石
1年生	5	3	2	5
2年生	1	3	3	6
3年生	9	3	3	5
全校	15	9	8	16

今回の歯科健診では、GO や歯垢・歯石の付着があった生徒が多くいました。これらの予防には毎日の歯みがきが大切です。歯垢が付着した状態が長くなると、むし歯につながります。また、CO の判定をもらった人は、むし歯に進行しないように特に注意して歯みがきをしていきましょう！

C：むし歯 CO：むし歯になりかけ GO：軽度の歯肉炎

「歯と口の健康調査」結果

歯科健診のときに実施した健康調査の結果の一部を紹介します。



1日3回の歯みがきを実施できていない生徒が全校で約3割いるという結果になりました。食べかすが口の中に長くある状態はむし歯のリスクを高めます。それは、虫歯菌が食べかすを食べるときに「酸」を作り、その酸が歯を溶かしてしまうからです。そのため、「食べたらずく」ことによって口の中をきれいに保つことが大切です。

ジュースには糖分が多く含まれており、これが虫歯菌のエサになります。また、ジュースは酸性なので歯を溶かしやすい性質があります。そのため、ジュースを飲むと虫歯になるリスクが高まります。ジュースを飲む頻度を抑えたり、糖分が少ないものを飲んだりするなど、意識してみましよう。また、ジュースを飲んだら、口をゆすぐことも良い方法で

歯の優良生徒が選ばれました！

今年度も学校歯科医の先生に歯の優良生徒を選んでいただきました。虫歯がないか、歯肉の状態が良いか、毎日の歯みがきの様子はどうか、などの観点で評価しました。選ばれた4名の皆さん、おめでとうございます！

<恵那市学校歯科医師会 表彰者>

長谷川征慶さん 宇野智美さん

<恵那市学校保健会 表彰者>

水野綺人さん 小木曾咲愛さん



☆2つの絵を見比べて 7つのちがいを探そう！！☆



毎日暑い日が続いています。まだ体が暑さに慣れておらず、湿度も高いこの時期は熱中症の危険性がとても高いです。予防のポイントは、水分不足・睡眠不足・運動不足の3つの〇〇不足にならないようにすることです。日々の生活習慣が熱中症予防につながります。みなさんが元気に夏休みを迎えられることを願っています！

