



各運動部のみなさん、高総体お疲れ様でした。共に練習してきた仲間と勝利をめざし、一生懸命に頑張ったことでしょう。コロナ禍の中に、校内ではクラスターの発生もなく無事に参加できて本当によかったです。仲間・家族・まわりの人たちにも感謝ですね。3年生は部活動を継続する人もいると思いますが、それぞれの学年が次の目標に向けて、進んでいきましょう。

さて、県内の新型コロナウイルス感染者数は3桁が続いています。重病者は少ないですが、10代未満や10代の感染が多いようです。感染対策は今までと同様をお願いします。また、マスクの取り扱いが緩和されたのでお知らせします。(裏面を参照)



先日の歯科検診では、「むし歯は少ないですが、歯石が付いている人が多いようです」と言われました。歯石は歯こう(プラーク)の硬い塊(かたまり)です。歯科医院で除去してもらいましょう。

しっかり予防! しっかりなおす! 歯肉炎

歯と口の病気と言え、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って?

歯肉(はぐき)に炎症(えんしょう)が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる?



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌(さい菌)がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



～歯みがきのエチケット～

昼食後に多くの人が歯みがきをしていますね。飛沫防止のため、歯みがき中は会話をせず口は出来るだけ閉じてみがき、うがい後は洗い場に飛び散らさないように、そっと流しましょう。