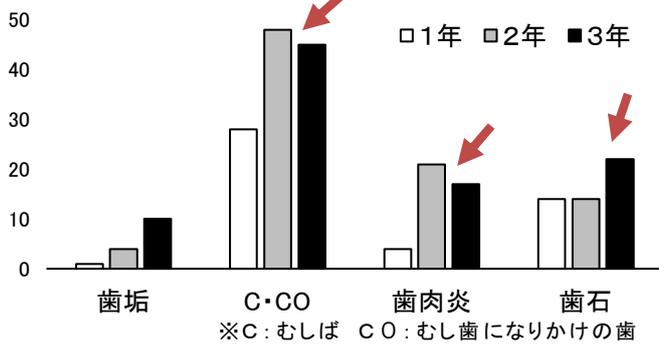


●歯科検診が終わりました！！



口の中の状態が一番きれいだったのは、1年生です！

2・3年生は1年生に比べてむし歯やむし歯になりかけの歯も多く、何といってもブラッシングの状態が悪いが目立ちました。日々のブラッシングが不十分なため、歯垢が石のように固まって歯石となっている人、歯垢の中のプラーク菌が原因となって歯肉炎を起こしている人も2・3年生に多いです。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



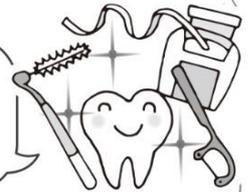
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょ



●歯を強くする食事 —作ってみました—

メニュー

豆腐の豚肉巻き
みそ汁・じゃこサラダ

※じゃこはごま油で炒めます

材料

豆腐の豚肉巻き: 豚肉・豆腐
みそ汁: 小松菜・豆腐・わかめ
じゃこサラダ: しらす干し・水菜
きゅうり・レタス・ごま・焼きのり



犬塚副委員長
保健委員として3年目
小松菜の切り方はプロ並み



柿本委員と手伝いに来てくれた生徒会役員の高橋さん
豚肉巻きも3人で力を合わせて・・・

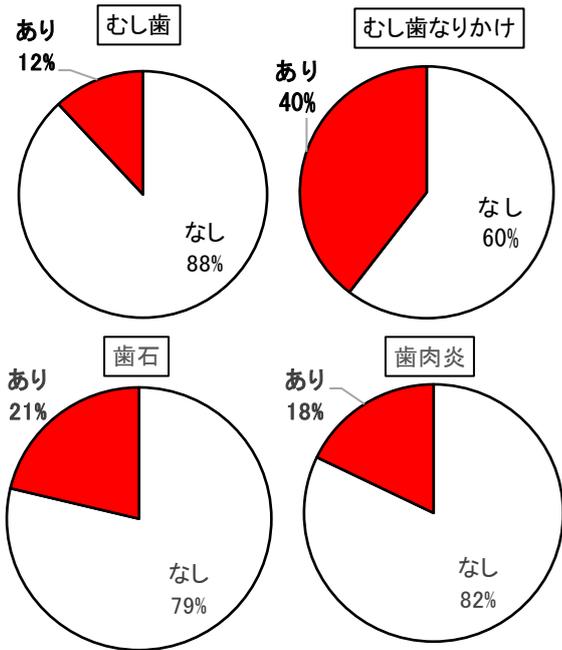


むし歯や歯周病を防ぎ、口の中の健康を保つためには、歯みがきの徹底や食習慣に気を付けるだけでなく、予防効果のある栄養を摂ることも大切です。特に、リンやカルシウムのほか、マグネシウムやミネラルといった栄養素が歯の健康のためには重要な栄養分です。

豚肉にはリンが、豆腐やじゃこにはカルシウムがたっぷり。また、小松菜等の野菜にはビタミンやマグネシウム、わかめにはミネラルが豊富に含まれています。ひとつひとつの食材には意味があります。好き嫌いせずにバランスよく食べることが健康の秘訣です。

保健室から保護者の皆様へ

●歯科検診結果より



本校の生徒のう歯（むし歯）保有率は全国平均からみても少なく、優秀な結果です。

しかしながら、全体の4割の生徒にC0（むし歯になりかけの歯）が見られます。中には一人で10本以上のC0がある人もいます。また、約2割の生徒に歯石や歯肉炎の症状があります。学校歯科医の早岐先生によると、このような症状は日頃のブラッシングが不十分であることの積み重ねで起こっているとのこと。

本校では早岐先生の助言を受け、昨年度からブラッシングの不十分さを指摘された生徒向けに、正しい歯の磨き方や歯周病と歯周病が全身の健康に及ぼす影響などについて、数回にわたり保健指導の時間を設けています。

高校生にもなると、家庭での観察は、なかなか難しい場合もあると思いますが、この機会に今一度お子様の様子を注意深くみていただき、ご家庭での歯みがき指導もお願いいたします。

●熱中症予防にご協力をお願いします！

今年も全国から熱中症発生のニュースが流れてきました。

本校でも例年この時期は、急な気温の上昇に体がついていかず「頭痛・めまい・吐気」などを訴えて来室する人が増えてきます。

特に午前中の体育の後が多く、話を聴いてみると、「朝食抜き、朝から水分を一切摂っていなかったこと、前日の睡眠不足」などの原因が伺われます。

私たちの体は暑くなると、体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし平熱に保とうとします。

この体温調節機能は生活習慣に大きな影響を受けます。

睡眠不足などで疲れがたまっていたり、普段運動をしていない人などは特に、体温調節機能が弱まり、暑い場所で少し活動をしただけで熱中症の危険が高まります。

熱中症は重症化すれば命にもかかわる危険なものです。

お子様の生活に、更に注意していただきまして、家庭での生活に加え、学校生活、例えば、体育のある日、外での活動や球技大会などの行事日などは、着替えや汗拭きタオル、凍らせた飲み物などを準備していただくことなど、熱中症の予防にご協力をお願いします。

- ① 朝の健康観察をお願いします。
- ② 朝食をとらせてください。梅干し・みそ汁などがお勧めです。
- ③ 水筒を持たせてください。
特に体育のある日は飲み物を凍らせてくるなどの工夫を。
- ④ 日頃からバランスのいい栄養補給をお願いします。
- ⑤ 夜は早めに休ませてください！

スマホやゲーム機の使用状況も要チェック



イラスト by C・O