# 保健だより 5月

平成２９年5月　２日
津田沼高校保健室

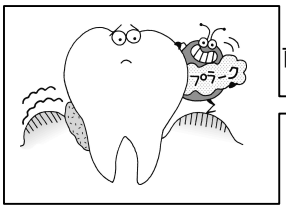
## 歯科検診が終了しました

学校歯科医の先生から、むし歯が少ないとおほめの言葉をいただきましたが･･･

歯科の先生より　**「歯をきちんとみがこう！！」**

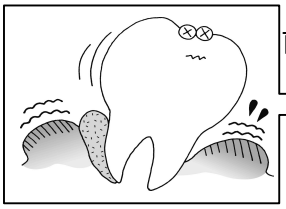
２，３年生になると歯をきれいにみがけていない生徒が、多くみられました！
このままの状態だと、むし歯はないけれど、歯周病になり、口臭の原因になったり、重症化すると、歯が抜けおちてしまう危険があります。
**歯を失う２大原因は「むし歯」と「歯周病」です☠**

## 学校歯科医の先生から指導の多かった項目は、歯垢・歯肉の状態です




**歯垢（しこう）とは**

- 歯の表面に付いた、食べかすや細菌が固まっているもので、放っておくと歯周病の原因になります。
- うがいでは取れません。ていねいに歯をみがくことが大切です。
- 歯垢が残っていると、歯石になり歯医者さんに行かなければ取ることができません。



**歯肉炎とは**

- 歯ぐきが腫れてブヨブヨ、歯を磨くと血が出ることがあります。
- 歯肉炎の原因は、むし歯の原因でもある、歯垢です。
- 食後のていねいな歯磨きが大事！！初期なら歯磨きで改善します。

## 歯周病を予防する、歯磨きを見直そう！

## 上手に歯みがき元気な歯！

### 歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう

### みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように

### 歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます

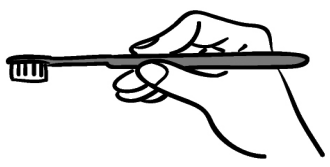
歯肉とのさかいめは
少しかたむけて

みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って

力を入れず、
こきざみに

### 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く

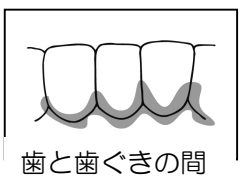


### みがくときは

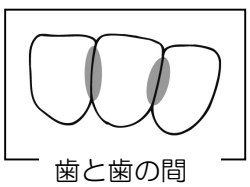
鏡を見て、
1本1本
ていねいに

★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

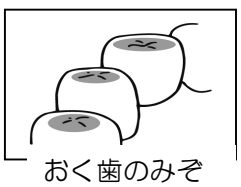
こんなところを
注意して、磨い
てみようにゃ
ん！



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



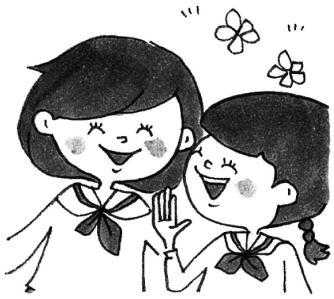
おく歯のみぞ

# 心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

### 心とからだをゆるめる
### 「Relax（リラックス）」

・ゆっくりとお風呂に入る
・のんびりできる時間をつくる
・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

### 気分転換を図る
### 「Refresh（リフレッシュ）」



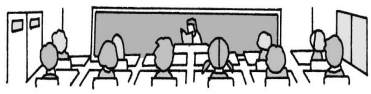
・友だちとおしゃべりする
・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
・自然の中で深呼吸する

### 疲れを回復させる
### 「Recover（リカバー）」

・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
・からだだけでなく、脳も休ませる

最近「なんだかやる気が出ない」「体がダルい」と思う人はいませんか？　もしかしたらこれは５月病と呼ばれている症状かもしれません。新しい環境には心も体も疲れやすいものです。
疲れたなぁと思ったら・・・まず睡眠を十分とりましょう、好きな音楽を聴いて、楽しいことをして笑って、心と体を休めましょう！！
あなたが一番リラックスできることを見つけて、上手に気分転換をはかり毎日元気に過してください。

## 「慣れてきたころ」が危ない!!



### ⚠ けが に注意!!

**▼▼登下校のとき▼▼**

□おしゃべりに夢中になっていませんか？
□道路でふざけていませんか？
□交通ルールをきちんと守っていますか？

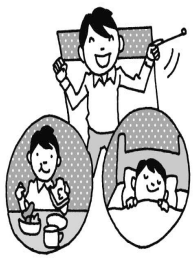
**▼▼部活動のとき▼▼**

□しっかりウォーミングアップしていますか？
□十分に休養をとっていますか？
□ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

### ⚠ からだ に注意!!

**▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼**

□毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
□週末や連休に、夜ふかしていませんか？
□だらだら間食していませんか？



**▼▼疲れがたまっていませんか？▼▼**

□夜、ぐっすり眠れていますか？
□朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
□気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

### ⚠ ことば に注意!!

**▼▼友だちに対して▼▼**

□相手の気持ちを考えずに、からかっていませんか？
□感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
□自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

**▼▼家族や先生に対して▼▼**

□きちんとあいさつしていますか？
□言葉づかいが乱暴になっていませんか？
□はっきり返事ができていますか？