

笑顔 ~Smile~

令和2年7月15日 No.1 1
草津町立草津中学校 保健室



体調管理をお願いします

雨が続いて肌寒い日が続いています。しかし、少し日差しが出たり、動いたりすると暑くなり、体調管理が難しい時期です。衣服の調節をして体調を崩さないように気をつけてください。

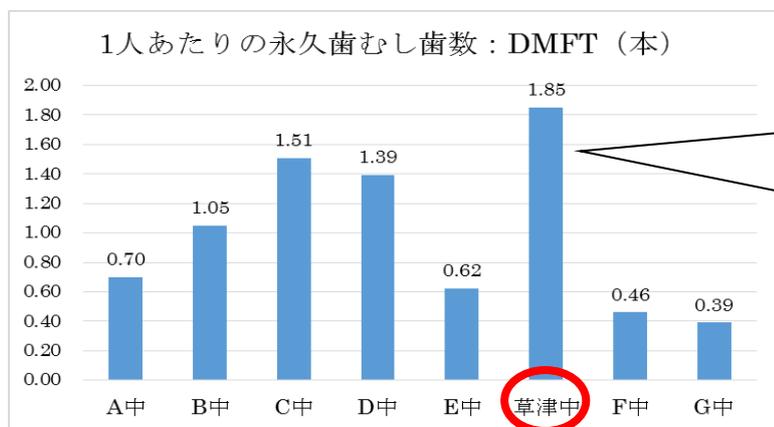
また、この後、急に暑くなると、暑さに体が慣れていないので、熱中症が心配されます。睡眠や食事などの生活習慣を整えること、マスク着用でのどの渇きを感じにくくなりがちですが、水分補給をしっかりすることを心がけてください。



歯科検診を終えて・・・

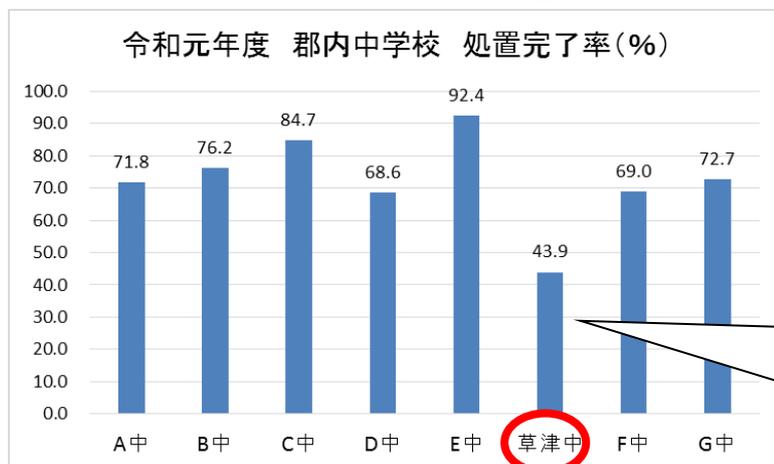
6月25日と7月9日に、学校歯科医の芝先生にお世話になり、歯科検診を行いました。結果は全員に配付し、55名の生徒に受診のすすめを出しました。もうすでに、受診が終わった人もいますが、受診が必要な人は早めに歯医者さんへ行くようにしてください。

この状況を改善しましょう！



昨年度の吾妻郡内の中学校のデータです。

永久歯のむし歯が、郡内で一番多い！（郡内の平均は0.9本）
今年は1.54本で、昨年より少なくなりましたが、まだまだ多い状況です。



歯科検診の時に、むし歯を治してある割合が、郡内一低い！
つまり、むし歯を放っておき、治していない！治しても新たなむし歯ができています！

「日々の歯みがき」と「むし歯のある人は治療」をすすめましょう



学校歯科医 芝先生から

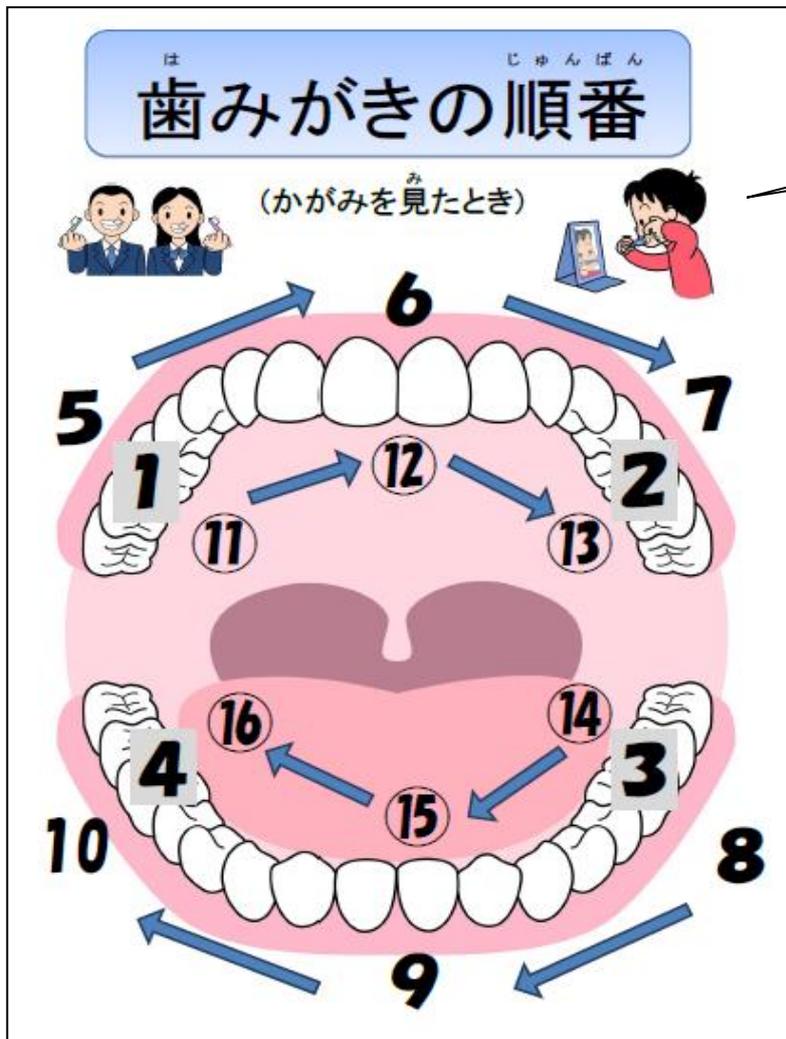
全体的に、奥歯はみがけている
ようです。

前歯(特に、歯と歯ぐきの間)のみ
がき残しが多く、歯肉炎やむし歯
になっている人が目立ちました。

歯みがきは、鏡を見ながら順番どおりみがきましょう！

気のむくままに歯ブラシを動かしていると、自分のクセが出て、みがき残しが多くなります。また、右利きの方は右側、左利きの方は左側にみがき残しが多くなる傾向があります。

そこで、学校では、給食後の歯みがき時に、鏡を見ながら、順番を決めてみがくようにします。草津小学校での歯みがきの順番を、中学校でも同じように取り組んでいきたいと思います。家での歯みがきも、鏡を見ながら、順番どおりみがくようにしてください。



一筆書きの要領で
みがきます。

- 1 左上かみ合わせ
- 2 右上 //
- 3 右下 //
- 4 左下 //
- 5 左上奥歯の外側
- 6 上の前歯 //
- 7 右上奥歯 //
- 8 右下奥歯 //
- 9 下の前歯 //
- 10 左下奥歯 //
- ⑪ 左上奥歯の内側
- ⑫ 上の前歯 //
- ⑬ 右上奥歯 //
- ⑭ 右下奥歯 //
- ⑮ 下の前歯 //
- ⑯ 左下奥歯 //