

ほけんだより No. 3

令和3年 6月 2日(水)
港区立高松中学校
保健室

高松体育大会も、みんなのエネルギーの力を存分に出し切り、充実した大会で終わりました。
6月になり、梅雨の時期になります。雨が降ると「天気が悪い」と言いますが、雨は作物や草花にとっては恵みの雨です。梅雨には梅雨の楽しみ方を見つけてほしいものです。



6月4日から10日は、歯と口の健康習慣です。

歯を失う原因の1位は歯周病です。大人が歯をなくす原因の3割がむし歯です。歯周病はそれを超える4割！！明日から歯科検診がありますが、例年、高松中でもむし歯よりも歯周病が気になる生徒が多いです。

数字
で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的な歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



6月の健康診断の予定

2日(水) 9:00~	歯科検診	1学年	朝は丁寧に歯磨きを!
3日(木) 9:00~	眼科検診	全学年	
3日(木) 指定時刻	尿検査(3次)	該当者のみ	個別に連絡します
7日(月) 9:00~	歯科検診	2学年	朝は丁寧に歯磨きを!
8日(火) 9:00~	歯科検診	3学年	朝は丁寧に歯磨きを!
8日(火) 指定時刻	心臓検診(2次)	該当者のみ	個別に連絡します
11日(金) 午後	脊柱側弯検診	1学年、2・3年該当者	体操着を忘れずに!
18日(金) 指定時刻	脊柱側弯検診	該当者のみ	11日に欠席した人が対象です