



ほけんだより



2020年 11月号

藤蔭高等学校

保健室

～新型コロナウイルスに負けず、みんなで乗り越えよう！～

色づく木々が美しい季節。紅葉で有名な耶馬溪や九重の山々も色づいてきました。紅葉は、最低気温が5～8℃くらい急に下がると早く進むと言われていています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つ並び11月は、「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。今月の健康観察の裏面に健康にまつわる記念日を載せていますので、どの日が何の日でどんなことに気をつけるのかを線で結んでみてください。（ヒント：今日の保健だよりで、1つはわかります。）



11月8日は「いい歯の日」です。皆さんの口の中は大丈夫ですか？

今年は、新型コロナウイルスの流行で、自宅で過ごす時間が多かったり、歯医者さんへ行けなかったり、全国的に口の中の状態が悪い人が多くなってるそうです。皆さんは、休校中ダラダラ食べていたり、歯みがきができていなかったりしていませんか？口の中を清潔に保つことは、むし歯予防だけでなく、免疫力を高め、感染症の予防にもつながります。食後は、必ず歯みがきをする習慣をつけましょう。常に口の中は清潔に！

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

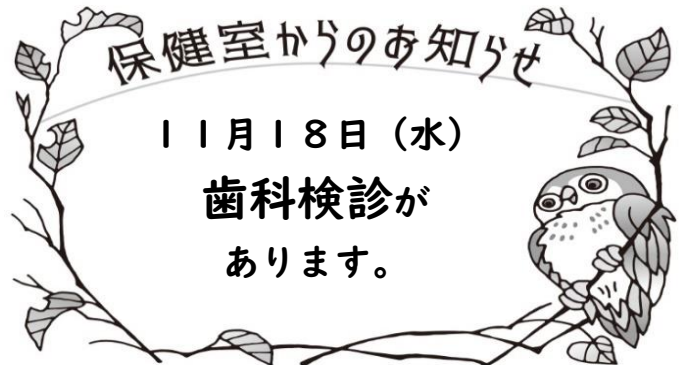
むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。



毎年、歯垢が歯についてる人が多いようです。ていねいに歯みがきをしましょう！



検診前に、必ず手洗いとうがいをして下さい！



※うがいをするときは、高いところから吐き出さず、低いところからゆっくりと！

歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。だから！
毎日の歯みがきが大切なのです。



