

保健だより

歯をたいせつにしよう



2012 © R.D.H

平成29年6月1日
相馬支援学校保健室
NO3

歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

歯科検診の結果はどうでしたか? むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけませんよ。

つよすぎ



つい力が入っていませんか? 歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきがすすんでいませんか? 時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。

早食いと肥満、むし歯の関係は?

早食いだと、よくかまないで、食べ物を飲み込むように食べることになり、食べる量も多くなってしまいがちになるので、肥満になりやすい傾向があります。よくかまないの、だ液(つば)の量も少なくなり、口の中がきれいな状態にならないので、むし歯にもなりやすいといわれています。

関係ないようで、実は早食いと肥満、むし歯にはとても深い関係があるのです・・・。

しっかりかむといいこといっぱい

むし歯予防! かむことにより「だ液」が多く分泌され、まず、だ液は消化を助けるだけでなく、
ニ(😊)ニ 口の中をきれいにする効果があります。

かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。



ダイエットになる

食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをするとうちが満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べ過ぎを防ぎます。



6月4日~10日... 歯の衛生週間です...



今月の保健目標は、
「歯をたいせつにしよう」です。
いつまでも、自分の歯で食べることができるよう、毎日の歯みがきや食生活に注意して生活しましょう。

《おうちの方へ》

5月26日(金)に歯科検診の結果をお渡ししました。永久歯のむし歯がある人は全体の23%ですが、歯ぐきに炎症がある「G0」又は「G」に○がついた人が全体の85%でした。小学部でも歯石に○がついた人もいます。治療が難しいお子さんもいると思いますが早めの治療をお願いします。歯科医のことでお悩みがある場合、いつでも保健室へご相談ください。



6月も健康診断がつづきます。

眼科健診



目の病気がないか、目の周り、まつげ、まぶた、結膜、角膜などを調べます。また、めがねを使っている人は目に合っているかを調べます。

..... 主な目の病気

ものもらい...まつげの根元にはい菌が入って、腫れたり赤くなったりする。

逆さまつげ...まつげが内側に向けて生えたりしているため、まつげが目に入りチクチクする。

流行り目(流行性角結膜炎)...目が真っ赤になって涙が出たり、まぶたが腫れ、目がゴロゴロした感じになる。

アレルギー性結膜炎...花粉、動物の毛、ゴミなどにより、目がかゆくなる。

耳鼻科健診

どんなことを調べるの？



耳

- 先生や友達に呼ばれても、気付かないことが多い。
- 耳だれがよく出る。
- 音が聞こえにくい。



鼻

- かぜを引いていないのに、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりが続く。
- においがわかりにくい。
- 鼻血が出やすい。



喉

- 声が出しにくい。
- 喉が痛くなって、熱が出る。
- 食べ物を飲み込みにくい。

■耳鼻科健診の前に

- 前の日には、耳掃除をしておきましょう。
- 髪の毛で耳が隠れる人は、必ず髪を耳にかけます。髪の毛の長い場合は、ピンやゴムで髪をまとめてください。



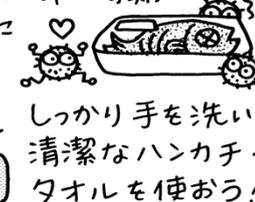
お医者さんが行う健康診断は、6月28日(水)の眼科検診と6月29日(木)の耳鼻科検診です。どちらの健康診断も1回だけなので、休まないで受けるようにしましょう。



梅雨の季節です

もうすぐ、梅雨の季節です。曇りや雨が続きジメジメしたこの時期には注意してほしいことがあります。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</p> <p>食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!!</p>  <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<p>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p>  <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p>  <p>ストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p>スリッパに注意</p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p>  <p>転んでけがをしないように!!</p>	<p>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水はこ...</p> 