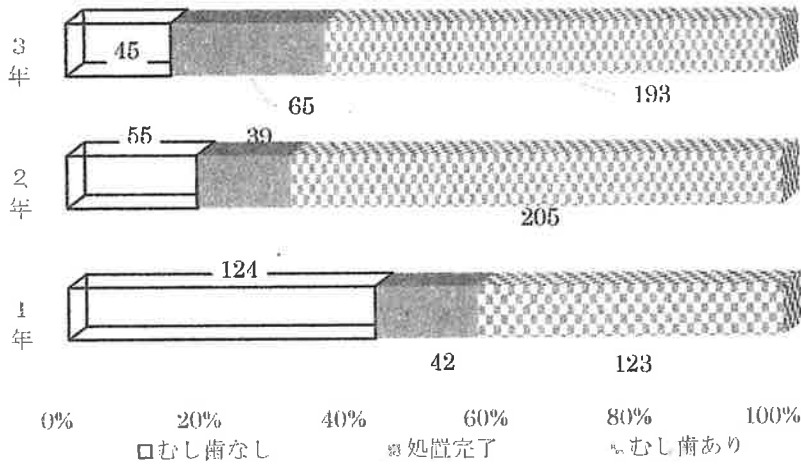




伊良波中学校
保健室
令和5.11.14(火)

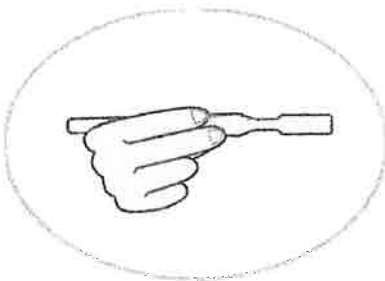
毎年行われる歯科検診は、定期健康診断とも言えます。ただし短時間に多数を診るスクリーニングです。むし歯があった人、むし歯になりかけている歯があった人、歯茎が赤くなっている人など、部活や勉強で忙しいと思いますが、なるべく早期に歯科を受診して、じっくりみてもらって下さい。歯の寿命を延ばすのは歯医者さんではなく、あなた自身の行動力です。年に2回の受診をお勧めします。

伊良波中学校 歯科検診の結果

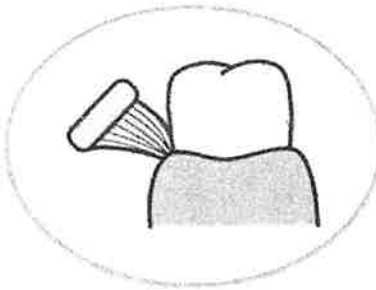


72人がむし歯の治療をがんばってくれました。通院お疲れ様でした&ありがとうございました。444人が、まだむし歯の治療が終わっていません。治療途中の生徒もいるかもしれません。治療終わった人は治療完了の報告の提出をお願いします。

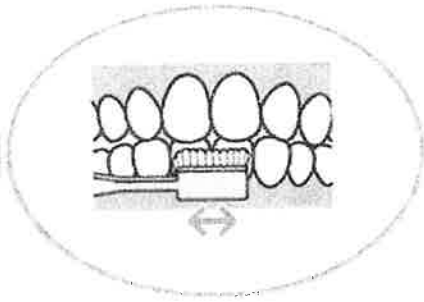
正しいブラッシングで病気予防



歯ブラシはペンをもつように軽く握ります。



毛先を歯ぐきと歯の境目に45度の角度になるようにあてます。



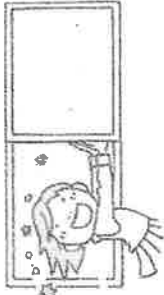
軽い力で、小刻みに横に動かしてみがきます

伊良波中生の悩み相談

Q 歯をみがくと出血して痛いのですが途中でやめてもいいですか？

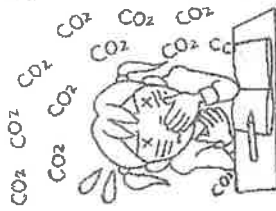
A 出血を怖がって歯みがきしないと歯ぐきの腫れはどんどん悪化していきます。初めは柔らかい歯ブラシを使い定期的に歯ぐきを刺激して下さい。そうすると歯ぐきの新陳代謝や血行が促進され新しく強い歯肉(歯を支える歯周組織の粘膜)が増殖されて元気な歯ぐきに生まれ変わります。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露がでると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはよりフレッシュな効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

