

治療・定期検診へ行きましょう！！

歯科医院
へGO！！



55～74歳の人生の先輩たちに聞いた「人生の振り返り」に関する調査（goo リサーチとプレジデント編集部共同調査 2012）「健康の後悔トップ3」では次のような結果が出たそうです。

人生の先輩からのメッセージ

健康の後悔 TOP3

1位 歯の定期検診を受ければよかった

2位 スポーツなどで体を鍛えればよかった

3位 日ごろからよく歩けばよかった

なぜ歯の定期検診を受ければよかったと後悔している人が最も多いのでしょうか。歯は食べ物を噛み砕いておいしく食べる際に必要なだけでなく、発音や表情にも影響を与えます。また、虫歯や歯周病などをそのままにしておくと、菌が出す毒素によって心臓や脳などの病気になってしまうこともあります。

歯科検診が終了しました。歯は失って初めて大切に気づくと言われています。一度失った歯は二度と生えてきません。もっと歯を大切にしていればよかった、もっと自分の歯で食べたかった・・・と、後で後悔することのないように、**検診結果で治療が必要とされた人は早急に受診しましょう！！**また、異常がなかった人も、**定期的に検診を受けることをお勧めします。**むし歯だけでなく、歯垢や歯石のチェック、除去もしていただけますよ。

今ある自分の歯を良い状態で大切に！！

歯みがきのコツ

歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、

歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、

歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

寝る前の歯みがきが

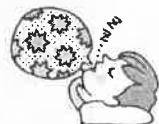
大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

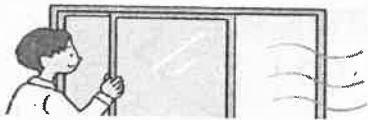


「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

自分で熱中症を予防しましょう

①朝ごはんを食べて登校する。

朝食により栄養と水分を補給できます。朝食をとらずに活動すると、体力低下や脱水症状から熱中症にかかりやすくなります。

②健康観察を行ってから登校する。

風邪症状や下痢などの体調不良を起こしているときは、脱水や体力低下から熱中症を起こしやすくなります。学校での活動ができる状態か、必ず健康観察を行って登校するようにしましょう。体調が悪い場合は、無理をせず休養や受診をしましょう。

③十分な(質の良い)睡眠をとる。

睡眠不足は体温調節が上手くいかない（汗をかいて体の熱を逃がすことができない）状態を引き起こし、体に熱がこもり熱中症を起こしやすくなります。

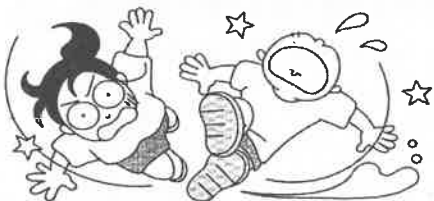
④水分と塩分の両方を摂取できるものを持参する。

これからの季節は、活動量が少なくても大量の汗をかきます。汗をかくと体から水分と塩分の両方が失われる（脱水）ので、両方を補給する必要があります。脱水症は熱中症のリスクを高めるため、そうならないように経口保水液やスポーツドリンクを持参するようにしましょう。（※校内の自動販売機は売り切れてしまい、購入できないことがあります。持参した量では足りなかったという人もいますので、少し多めに準備しておきましょう。）



梅雨時に注意すること

結露に注意!



床が滑りやすくなっています

お弁当 食中毒予防のポイント

