

# 保健だより

平成27年6月1日

6月号

長野中学校

本日から6月に入りました。気温差や疲れのためか体調を崩している人が多いようです。今月は期末テストがあります。テスト勉強で睡眠不足が重なるとさらに体調が悪化しますので気をつけましょう。

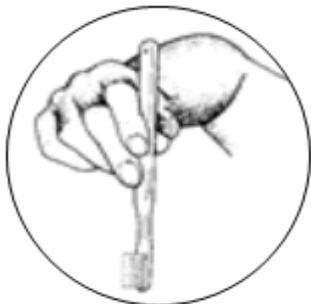


6月 2日 (火)	尿検査2次	1日目(1次未提出者の人も必ず提出してください)
6月 3日 (水)	尿検査2次	2日目
6月10日 (水)	耳鼻科検診	前回欠席者 2-4 2-5 2-6
6月11日 (木)	歯科健診	前回欠席者 3年生、2-4、2-5、2-6

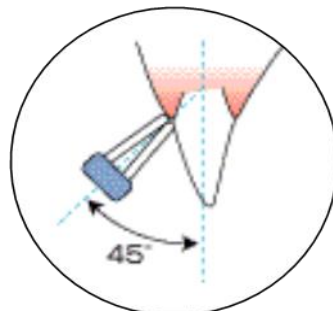
**速報**

## 長中生の歯ぐきが弱っています！

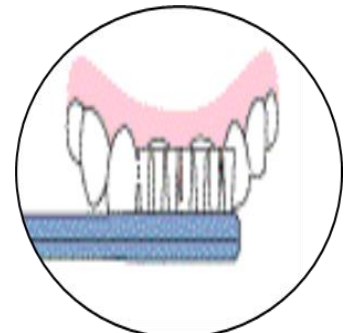
5月14日に実施された歯科健診の時に、学校歯科医の先生から「長中生は、むし歯は減ってきてよい傾向にありますが、歯肉炎をおこしている生徒が非常に多くきちんとブラッシングできていないようです。」といったお話をいただきました。大人になればなるほど歯ぐきは弱くなり、重い歯周病になると歯がぬけてしまいます。軽い歯肉炎は正しいブラッシングでなおせます。自分のブラッシングの仕方、歯ぐきの状態を知り、歯や歯ぐきの健康を守りましょう。



歯ブラシは、ペンをもつように軽くにぎります。



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。

### 長中お悩み相談

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 出血を怖がって歯磨きをしないと、歯ぐきのは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ください。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。