

保健だより



令和2年5月29日
熊谷市立大幡中学校
保健室

来週からいよいよ!分散登校が始まります。早寝・早起きで生活リズムを整え、学校生活の本格スタートに向けて準備をしましょう。気温も上がってきました。5・6月は体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時期です。食事をしっかりととり、こまめな水分補給と衣服の調節に心がけて、熱中症にならないように気をつけましょう。

校医さんによる内科検診・耳鼻科検診・眼科検診・歯科健診はすべて延期となっています。日程が決まり次第、お知らせします。



歯肉炎を予防・改善しよう

- ★歯をみがくと血が出る
- ★歯肉が赤く腫れてプヨプヨしている
- ★口臭が気になる

左の症状がある人は、
もしかすると**歯肉炎のサイン**
かもしれません。

昨年の歯科健診で、歯肉に炎症が見つかった人は**全体の20%**でした。歯肉の炎症が進むと、将来歯を失う可能性があります。健康な歯肉は、ピンク色で引き締まっています。歯肉炎を予防・改善するために何より大切なことは、“**毎日の正しい歯みがき**”です。

いつも通りの歯磨きをしてから、プラークテスト（歯垢の染め出し）を行い、赤く染まった歯は磨き残しポイントです。歯ブラシを歯の面に直角に当てて小刻みに前後に動かして清掃しましょう。

プラークテスト（歯垢の染め出し）をしよう!

お家でプラークテストを実施し、赤色に染まった歯を赤鉛筆で着色して提出してください。

提出日: **6月9・10・11日** の登校する日

使用方法

- ①アルミパックから歯垢染色液を含ませた綿棒を取り出し、歯面にまんべんなく塗布します。
- ②水で軽く口をすすいでください。
- ③赤紫に染色された部分が、歯垢が付着しているところです。記録用紙に色を塗ります。
- ④ていねいにブラッシングして歯垢を落としてください。

注意

- ①使用するときは衣服につかないよう、あらかじめタオルなどでカバーしてください。
- ②衣服についた場合は、すぐに水洗いした後、衣料用漂白剤またはドライクリーニングで落としてください。
- ③歯垢染色以外の用途では使用しないでください。
- ④発疹などの異常が現れた時は使用を中止し、医師に相談してください。



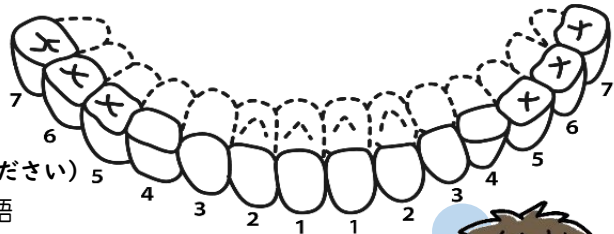
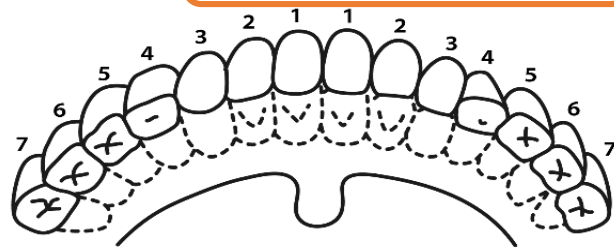
年 組 番 氏名

全校課題: プラークテスト、標語
6月9・10・11日登校日提出

◎染まった歯に色を塗りましょう。

染まった場所は、みがき残しのあった歯です。
特に気をつけて歯みがきをしましょう。

感想



◎歯と口の健康に関する標語（一人一句作成してください）

～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～R2歯と口の健康週間標語

