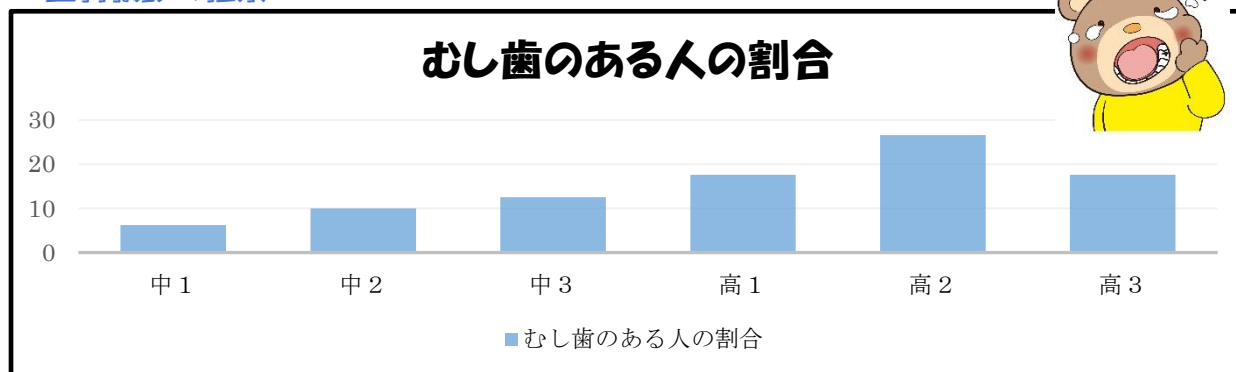




令和 元年 6月3日(月) 埼玉平成中学・高等学校保健室

あじさいの花が美しい季節になりました。暑い日も増え、雨も多く、気温が不安定で体の調子を崩しやすい時期です。また、じめじめして食中毒の原因になる細菌も増殖するので、食中毒にも注意が必要です。規則正しい生活、良い睡眠、バランスの良い食事を摂ること、など気を付けて毎日元気に過ごしましょう。

～歯科検診の結果～



学年	中1	中2	中3	高1	高2	高3	全校
各学年のむし歯のある人の割合 (%)	6.2	10.0	12.5	17.6	26.6	17.6	15.6

～むし歯について～

むし歯はそのままにしておけば治るものではありません。放置されたむし歯はどんどん進行し、歯を抜いてしまわなければならない状態になることもあります。そうなる前に、必ず歯科医院を受診し、将来まで自分の歯を残せるようにしましょう。

～お口の健康と身体の健康のつながり～

近年、歯周病が全身疾患を誘発する原因になっていることが解明されてきました。歯周病細菌を保持している口内で食べ物を咀嚼し、体内に取り込むこと、または、器官や血管から歯周病細菌が入り込むことで、肺炎や心疾患を引き起こす可能性があります。全身疾患の予防のために、まずはお口の健康を心掛けましょう。

😊 歯垢と歯石の違いって? 😊

**歯垢とは** 食後数時間で作られ、むし歯の原因になります。歯みがきが大切です。

**歯石とは** 歯垢が石灰化したもので、歯周病を進行させます。歯医者さんで取り除いてもらいましょう。

## 目の休め方について

最近、皆さん視力落ちていませんか？目が悪くなるほど勉強する人がいるのかは分かりませんが、最近目が悪くなってメガネかけている人が増えているような気がします。

そこで目の休め方を2つほど紹介したいと思います。

- 1, 蒸したタオルをまぶたの上に乗せて休む
- 2, 遠くを見ること



です。

1 蒸したタオルをまぶたに乗せる理由は目や目の周りの肉をほぐすため2は外眼筋をリラックスさせるこうかがあります。

視力は失ったら回復しないので大切にしましょう。

