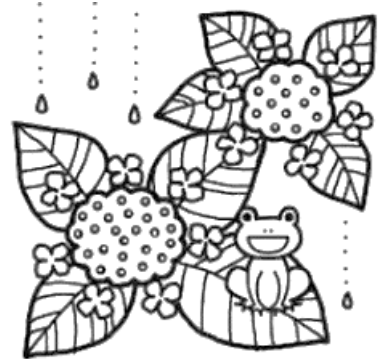


令和5年 6月 1日
学校組合立三豊中学校

心も体も元気に登校しましょう！！

雨の日が続いていますが、毎朝元気に登校できているでしょうか。もしもあなたが、灰色の空や湿った空気に、気持ちまでどんよりとしているのなら、色鮮やかに咲いた紫陽花や元気に歌うカエルの姿に目をむけてみましょう。梅雨も悪くないなって気分になってくると思います。

同じ状況でも、どうとらえるのかは自分次第です。どうせなら、毎日明るい気持ちで前向きに過ごしてみませんか？



6月の保健目標

「歯の健康について考えよう」



6月4日（日）～10日（土）は「歯と口の健康週間」です。歯はあなたの一生の健康を支えてくれる大切なものです。食事の後の歯磨きは丁寧にできているでしょうか。この機会に、自分自身の歯磨きを振り返ってみましょう。また、歯科検診でう歯が見つかった人は、できるだけ早く治療しましょう。

三豊市よい歯の児童生徒審査会について

6月1日に、三豊市よい歯の児童生徒審査会が開催され、三豊中学校からも3年生の2名が代表として参加します。審査会では、う歯がないことはもちろん、歯並びや歯の質、歯茎の状態などを総合的に判断し審査が行われます。

代表に選ばれた2人は、きっと幼い頃から継続して自分の歯を大切にしていたのだと思います。三豊中学校の代表として、自信を持って参加してほしいと思います。



歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう
歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤く腫ぶよぶよ...丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。