ほけんだより 6月

稲敷市立新利根中学校
令和８年５月29日発行
第３号

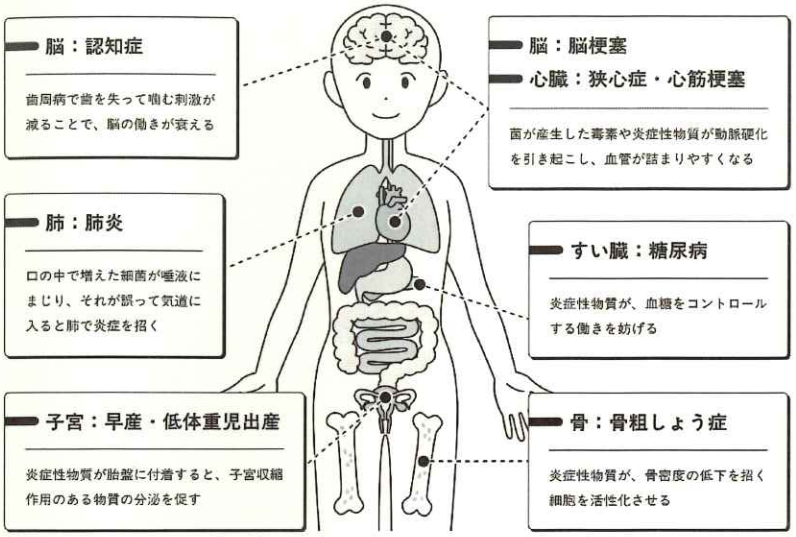
6月4日から6月10日は「歯の衛生週間」。　歯を守ることは全身を守ること！

「歯の衛生週間」は6月4日から6月10日に行われる、歯と口の健康に関する啓発活動です。

皆さんの歯科検診の結果は、5月20日付で配付してあります。自分でも自分の口の中の結果をよくみてみましょう。

「歯垢」や「歯肉」の状態にチェックがあった人はいませんか。チェックがあった人は歯周病になる可能性が高い人です。

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質が歯ぐきの血管やリンパ管に入り込み、全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼします。



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院でのセルフケアと歯科医院での定期手稲プロケアを組み合わせることが重要です。

☆セルフケア

次の３つを意識して毎日磨きましょう。

- ☑ 鉛筆を持つように軽く握る
- ☑ 小刻みに動かして１本１本みがく
- ☑ 鏡で汚れを確認しながらみがく

☆プロケア

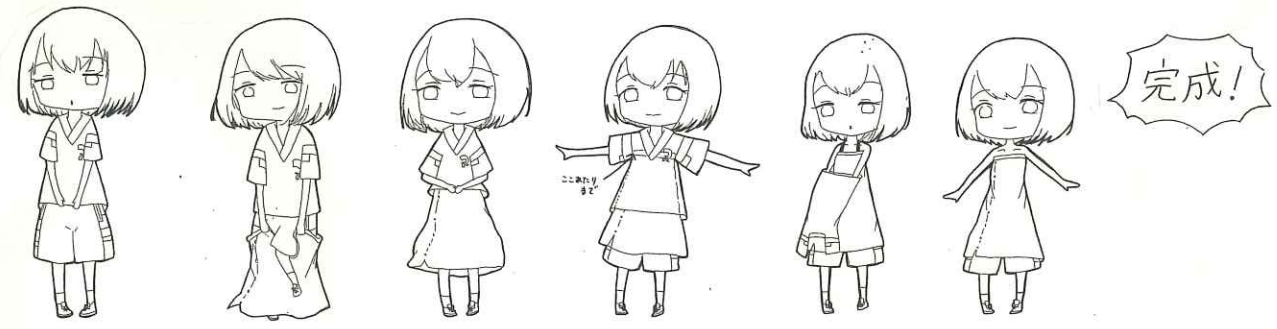
３ヶ月から１年を目安に受診しましょう。

- ☑ 歯のクリーニング
- ☑ 歯みがき指導を受ける

6月4日（木）は内科検診があります。　女子はバスタオルを準備しておきましょう。

健康診断のまとめになる内科検診が、6月4日（木）9:30～図書室で予定されています。

内科検診では、「背骨の形に異常はないか」、「胸の骨に異常はないか」、「栄養状態や皮膚の病気がないか」、「心臓や肺・気管支に異常はないか」など、身体全体を調べます。正確に検査、診察をするため、男子は上半身裸に女子は下記のようにプールタオルを利用して受診するので、当日までにプールタオルを準備しておいてください。女子の内科検診の受け方は次の通りです。



内科検診で今年度の健康診断は終了です。近日中に皆さんの健康診断の結果を封筒に入れて渡すので、個人情報用封筒をまだ学校に持ってきていない人は、６月５日（金）までに持ってくるようにしてください。