

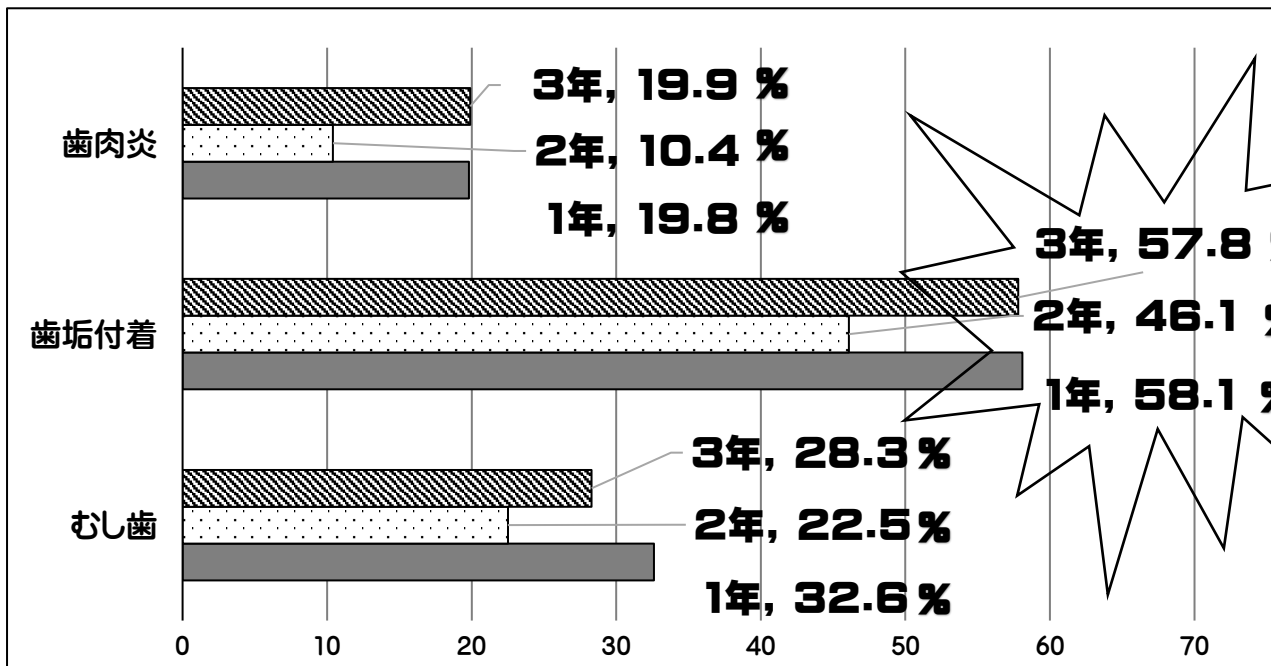
ほけんだより11月

令和4年11月9日
住吉中学校 保健室

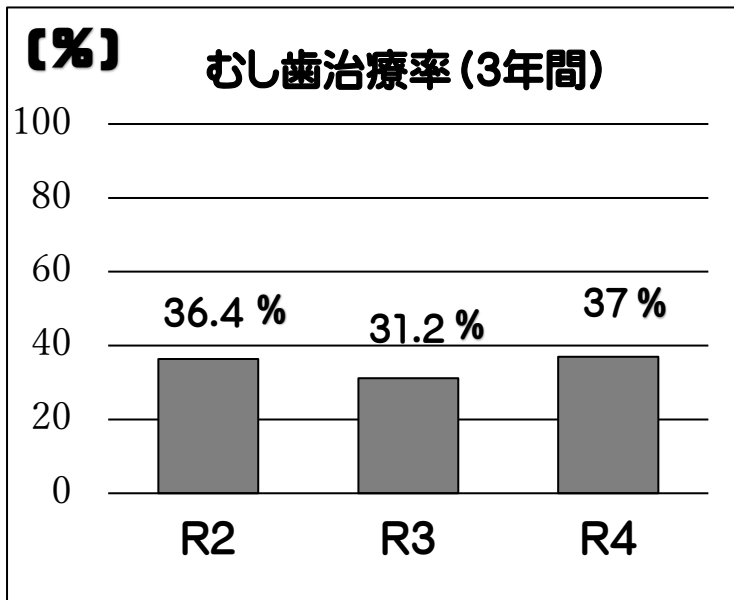
肌寒い日が増えてきました。寒い冬に欠かせないのが、インナーです！寒い冬に備えて下着の上にインナーを1枚着ましょう。腹痛を訴える人でインナーを着ていない人を多く見かけます。インナーは体を温めてくれるだけではなく、汗を吸収し乾かしてくれます。インナーを着ないと、運動した後の汗が乾かず、風邪を引いてしまいますよ。衣服の調節をして、これからの季節を快適に過ごしましょう。



R4住吉中学校歯科状況



歯垢付着がどの学年も半数近くいます。歯みがき頑張りましょう！



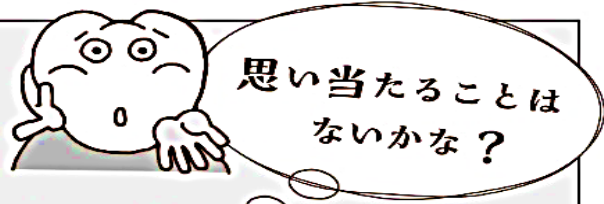
早めの治療をしよう！

3年間のむし歯の治療率です。住吉中のむし歯の治療に行っている人は、例年30%台。少ない状況が続いています。歯は一生使うもの。一度失った歯は取り戻すことができません。早めの治療で、重症化を防ぐことができます。この機会に、自分の歯の健康について考えてみましょう。



自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行っていない



たくさんチェックがついた人は...



むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも...



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるので、ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数

