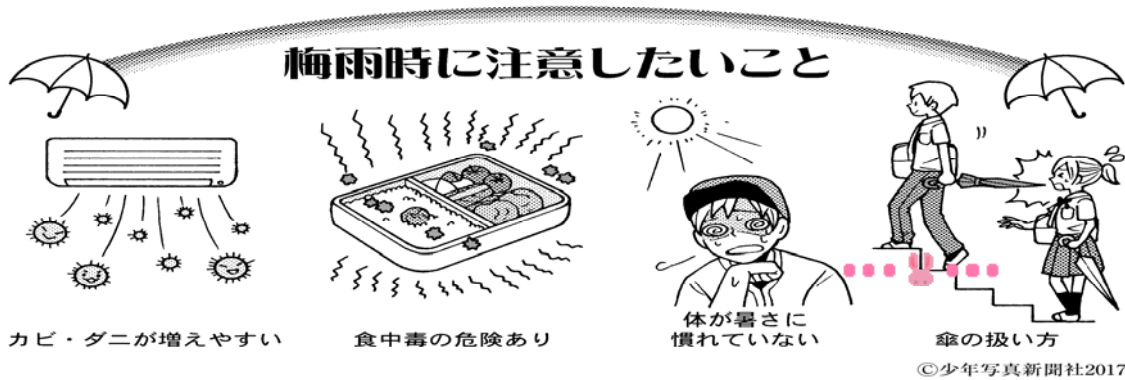


# 敦賀気比保健だより

令和元年6月発行

保健室



梅雨の季節です。梅雨といえば、カビ、細菌、食中毒、そして熱中症。体が熱さに慣れていないので、6月は実はとても危険。高校生の場合、総体、北信越と運動部の練習もきつくなる時期です。暑さ対策はもちろん、睡眠、食事等生活リズムを崩さないよう、日頃の体調管理が重要です。

歯科検診の結果、受診や治療が必要な人に「歯科健康診断のお知らせ」を配布します



歯科検診を軽くみないで！人生最後の公的なお口の健康チェックです。

★むし歯・歯周疾患を発見する貴重な機会です。高校生までの特権ですよ～

歯垢は口のトラブルの原因となる細菌のかたまりです。そんな歯垢を増やさないために毎日のていねいな歯磨きが大事ですよ。歯科医院では、自分の歯に合ったていねいな磨き方も、歯科医師や歯科衛生士さんが指導してくれます。そして、磨き残した歯垢や歯磨きだけでは落とせない歯石をきれいに除去してくれます。定期的を受診することでむし歯の予防になります。これからは、予防のために歯科医院へ行く人が増えてくるのではないのでしょうか。

まずは、むし歯がある人はもちろん、むし歯がなくても歯肉や歯垢の状態にチェックされた人は、歯科医院へ行ってください！放っておくとむし歯になる可能性があります。早めの受診をおすすめします。

学年が進むにつれて、治療が必要な人も増加しています。「自然治癒」はないので、必ず治療を！

心身の健康に関しては、従来から健康診断や予防接種などを積極的に受け、病気になる前に防ぐ「予防医学」が重視されています。それと同様に、歯科医院へも治療が必要となる前に定期的に通い、歯科医や歯科衛生士による検診とケアを受けるという「予防歯科」の考え方が、日本でも広がってきています。

全国健康保険協会より

☆昨年、気比高校では、敦賀市の歯科衛生士さんによる“歯科出前講座”を実施しました☆今年も希望があれば、実施します！クラスや部活単位でもOK!希望のグループを募集中。興味のある人は保健室まで！

