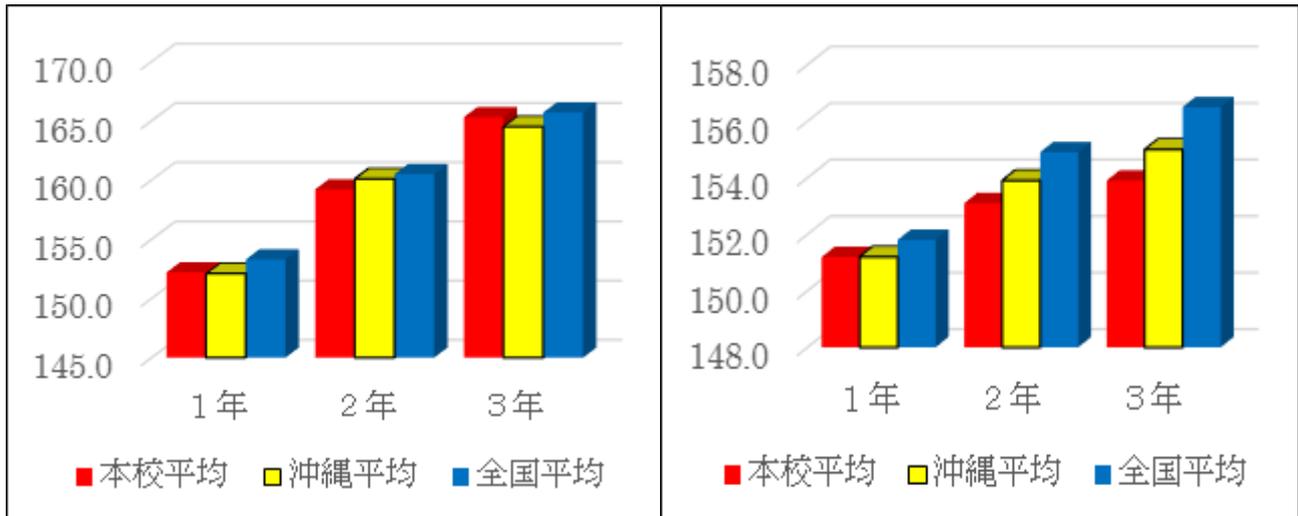


保健だより 7月

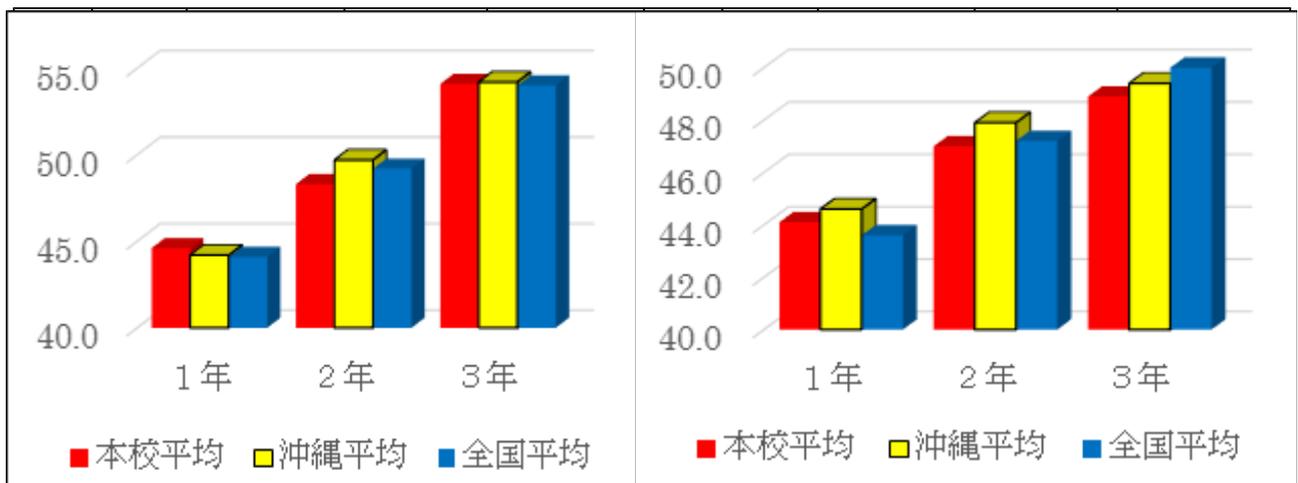
令和元年7月9日発行
仲井真中学校 保健室
(NO 4)

夏休みまで後11日！！健康診断で異常のあった生徒は、専門機関で診てもらうことをお勧めします。一学期後半も、元気に過ごせるよう生活習慣を崩さず体調管理をしっかり行って下さい。

令和元年度 身長・体重平均～本校・沖縄・全国～



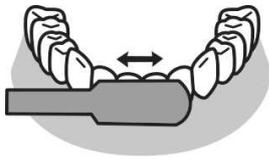
| | | 本校平均 | 沖縄平均 | 全国平均 | | | 本校平均 | 沖縄平均 | 全国平均 |
|----|----|-------|-------|-------|----|----|-------|-------|-------|
| 男子 | 1年 | 152.4 | 151.9 | 152.7 | 女子 | 1年 | 151.4 | 150.7 | 151.9 |
| | 2年 | 159.2 | 159.4 | 159.8 | | 2年 | 152.8 | 153.6 | 154.9 |
| | 3年 | 164.3 | 164.4 | 165.3 | | 3年 | 154.3 | 154.8 | 156.6 |



| | | 本校平均 | 沖縄平均 | 全国平均 | | | 本校平均 | 沖縄平均 | 全国平均 |
|----|----|------|------|------|----|----|------|------|------|
| 男子 | 1年 | 43.3 | 44.2 | 44.0 | 女子 | 1年 | 43.9 | 44.2 | 43.7 |
| | 2年 | 49.5 | 49.7 | 48.8 | | 2年 | 47.7 | 47.8 | 47.2 |
| | 3年 | 53.6 | 54.3 | 54.0 | | 3年 | 49.0 | 49.9 | 49.9 |

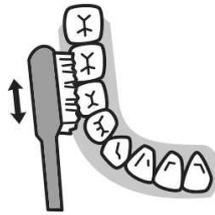
みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

【前歯の外側】



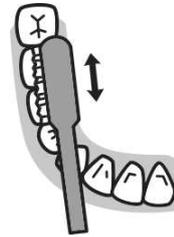
歯ブラシを横に細かく動かします。

【奥歯の外側】



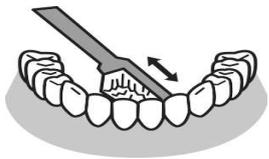
歯に対して横に細かく動かします。

【かみ合わせ】



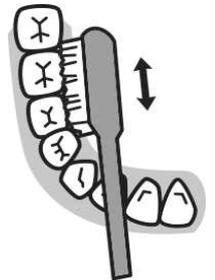
みぞに対して水平にあてて細かく動かします。

【前歯の内側】



歯のすき間にそって、縦に動かします。

【奥歯の内側】



奥までしっかり届くようにみがきます。



毛先が広がったらとりかえてね。



むし歯

- 口の中の細菌(ミュータンス菌)が作りだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病

- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

☆必ず治療を☆

顎関節症

- あごの関節のクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。



むし歯・歯周病を防ぐには・・・

1. 正しいブラッシングで歯垢を取り除く
歯垢は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。
2. よく噛んで食べる
だ液には、口の中をきれいにする作用があります。
3. むし歯がなくても
むし歯がなくても半年に1回は歯医者さんへ行って、歯のお掃除をしてもらいましょう。

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。

