

ほけんだより 6月

2023.6.13(火)
前原高等学校 保健室

梅雨のジメジメ嫌な感じですね。天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩しがちです。インターハイでは前高生の活躍をたくさん聞くことができました。仲間とひたむきに取り組む姿はとても素敵です。次は野球部の出番です！梅雨が明けると夏本番。暑い日ざしに負けずに体調管理をばっちり行い、学校生活を楽しんでいきましょう。



歯と口の健康について考えよう！

6月は歯と口の健康週間があります。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及やむし歯・歯周病予防のための適切な生活習慣の定着と早期発見・早期治療により歯の寿命を延ばし心身の健康の保持増進に繋げることを目的としています。

口腔内のトラブルは体のあちらこちらの疾病やトラブルと関連があると事が分かっています。この機会に自分のオーラルケアを見直してみましょう。



今年度の
歯科検診 6月22日(木)
5・6校時です。

●令和4年の歯科科検診の結果より

前原高校生の45.8%に治療が必要なむし歯がある。

むし歯は放っておいてよくなることはありません！！早目に歯科医受診がお得。



●令和4年の歯科科検診の結果より

前原高校生の48.0%に歯石沈着があったり歯周炎が進行していて受診が必要な生徒がいる。→むし歯がなくても歯周病があると、歯を失う主な原因になります。

「磨いている」と「ちゃんと磨けている」は違います。

正しいブラッシング法を心がけましょう。



歯科口腔とスポーツの関係

国内および国際試合の出場経験のある選手を対象に「歯科健診」を受けているかという質問したところ、全体の7割近くの選手が年1回以上定期的に受けていると回答。一般人を対象にした厚生省の調査では、2割弱ですから、トップアスリートでは、歯の健康に注意を払う人が一般人に比べはるかに多いことが分かります。歯がしっかりしていないとパフォーマンスが十分に発揮できないからです。

部活動生のみなさん！部活がオフの日は、スポーツするときを力を最大限発揮できるようにぜひ治療や定期健診へGo!