

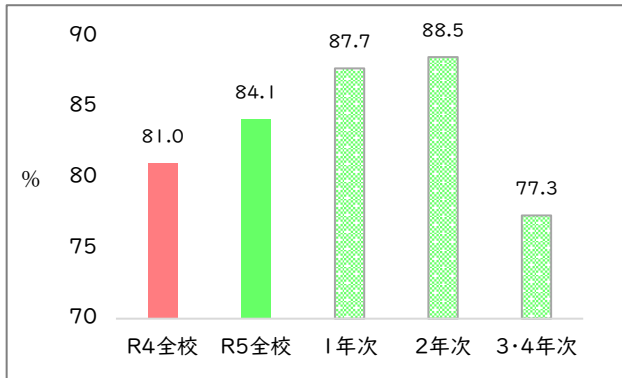
# ほけんだより 6月

令和5年 6月  
富山県立志貴野高等学校  
保健室

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



### ○ おし歯なし(健全歯・処置済み)の割合

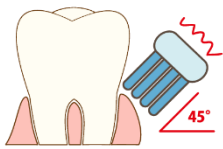


4月に行った歯科検診の結果、おし歯なしの割合は84.1%であり、昨年度の81.0%と比べると、少し高くなりました。

年次別に見てみると、3・4年次生のおし歯なしの割合が低くなっています。

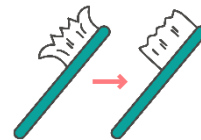
おし歯は自然には治りません。  
未処置歯があった人は、早めに受診しよう！

### 🦷 磨き残しやすい場所



歯と歯茎の間に毛先が入るよう、歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

### 🦷 歯ブラシ交換していますか？



歯ブラシの毛先が1割広がると、歯磨きの効果は2割下がると言われています。歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみ出していたら交換のサインです。

## 今日からはじめる夏の準備

梅雨が近づき、急に暑くなる日が増えてきました。この時期は、体が暑さにまだ慣れておらず、熱中症になるリスクが高くなります。暑さが本番を迎える前に、暑さに備えた体づくりをしましょう。

point

### 👉 汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかったりして汗をかこう。



point

### 👉 暑さに慣れる

早くからエアコンに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう。



梅雨が明けたら、夏本番です！今のうちから、暑さに強い体にチェンジしよう🌀