

ほろだより6月

西尾東高校
H29. 6



6月4日~10日



歯と口の健康は、生きる力を支える源です。むし歯や歯周病を予防して歯の寿命を延ばしましょう！

歯があることを当たり前だと思いませんか？

日本人が80歳になったときに残っている歯の平均本数は、それに比べて、スウェーデン人が80歳になったときに残っている歯の平均本数は **20本** もあれば不自由を感じずに自分の歯で食事を楽しむことができますね！

スウェーデンの人の歯が長生きする秘訣は、【**予防歯科**】という考え方にあるそうです。

日本では、歯の悪いところを治すために歯科医院に行くことが多いのですが、スウェーデンでは、“歯を長く健康に”することが目標のため、多くの人々が定期的に歯科医院を受診します。歯の健康のため「セルフケア」と「プロケア」を使い分け、歯が80歳になっても20本残っていられるように今から気をつけて生活しましょう。

(参考：歯周病予防研究会HP)

日本・アメリカ・スウェーデン 3カ国のオーラルケア意識調査ライオン株式会社)

6本

こんな歯肉だと
抜けちゃうかも・・・

20本



- * 毎日、食後に歯みがきをする
- * 鏡を見ながら、みがき残しやみがきにくいところもみがく
- * 好き嫌いせずに色々なものを食べる

- * 歯科医院での定期的なチェック
- * 歯並びにあったみがき方を指導してもらう
- * 歯垢・歯石を取ってもらう

○ セルフケア：自分でするケア

○ プロケア：歯科医院ですってもらうケア

歯みがきは、
ブラシでしっかりみがいて舌でさわってツルツル
していればOK!



「だるい」「疲れた」を予防しよう

- 前日までに疲れをとっておく
- 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- 楽しくてもはしゃぎすぎない

お腹のトラブルを予防しよう

- 食事抜き、食べ過ぎは絶対ダメ
- トイレに行きたいときは我慢しない

つながっているから ~体のケアと心のリフレッシュ~

新年度から、早くも2ヶ月がたちました。

多くの行事、部活動のスタート、慣れない環境での緊張感・・・

たまったこの疲れをこのあたりでリフレッシュしておきたいですね。

体と心は、繋がっています。だるさ、頭痛、腹痛といった体の症状がストレスなどの精神的な原因から来ることや、気持ちの落ち込み、やる気が出ないといった精神症状が疲労や睡眠不足などの体の症状から起こることもあります。

規則正しい生活や休養をとって「**体をケアする**」、趣味など落ち着くことや楽しめることで「**心をリフレッシュ**

する」この二つを生活の中でうまく取り

入れながら過ごしてください。

次回、スクールカウンセラーさんが

来校する日は、6月23日(金)

です。気になっている人

は、保健室までお知らせ

ください。



宿泊行事・遠足 健康チェックポイント

元気に活動できるように次の点に気をつけましょう

乗り物酔いを予防しよう

- 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- しっかり寝て、食べて体調を整える
- 「絶対酔わない!!」

強い気持ちも効果あり◎

