

—with コロナ時代—



ちょうかつ

めんえきりょく

腸活+お口の健康=免疫力UP!

R3. 10. 12 (火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (No.8)

今日の食育プレゼンテーションは「腸活」がテーマでしたね。お口は腸につながっているの、歯や歯ぐきといったお口の中を清潔にしておくことも免疫力の向上や感染症予防にとっても大切なことです。さて、先日行った秋季歯科検診の結果、歯肉に炎症があった人は、全体で 11.9% (4 月は 4.2%でした) となっています。ちょっとでもブラッシングをサボってしまうと、あっという間に歯肉の炎症が起きてしまいます。**特に、夜寝る前のブラッシングは、次の手順で丁寧に!**

- ① コップに水を入れて、歯ブラシに少しだけ水をつけて「空みがき」をする。

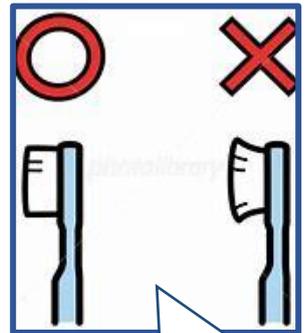
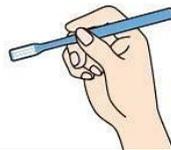
時々、コップの水で歯ブラシをゆすぎながら全部の歯を一本ずつ鏡を見ながらみがく。(この時のうがいは3~4回)

- ② フッ素入り歯磨き剤を 1cm ほど歯ブラシに取り、すべての歯に塗り付ける。

- ③ もう一度、全部の歯を丁寧にブラッシング!

- ④ 最後のうがいは、少しの水で1回だけ!

(フッ素を朝までお口の中に残すため)



毛先が少しでも開いたら取り替えてください!(歯や歯ぐきを傷つけてしまいます)



えんぴつ持ちで、軽い力で、丁寧にみがこう!

秋季歯科検診(10/7)結果より

A		B		C	
秋季歯科検診を受けた人数(人)		歯肉に炎症があった人(人)		未処置のむし歯(永久歯)があった人(人)	
1年	170	21	12.4	12	7.1
2年	142	23	16.2	7	4.9
3年	142	10	7.0	14	9.9
合計	454	54	11.9	33	7.3

★これからの保健行事予定★

10/13(水)~ 2年生「色覚検査」(希望者のみ) 8:30~8:40 (生徒会室)

*毎朝、10人ずつ行います。

11/10(水) 1年生と他学年の一部 *体育着が必要です!

「脊柱そくわん症検診(モアレ写真撮影)」8:45~ (多目的室)

☆保護者のみなさまへ☆

- ①ワクチン接種後、頭痛や強い倦怠感等、副反応を呈することも多いようです。

接種の翌日は登校を見合わせて、安静を保つことをお勧めします。

- ②免疫力向上のために、十分な睡眠・バランスの良い栄養摂取・丁寧な歯みがきなど、基本的な生活習慣の継続をどうぞよろしくお願いいたします。

- ③本日、「歯科健康診断結果のお知らせ」(桃色用紙)を配付しましたのでご確認ください。