

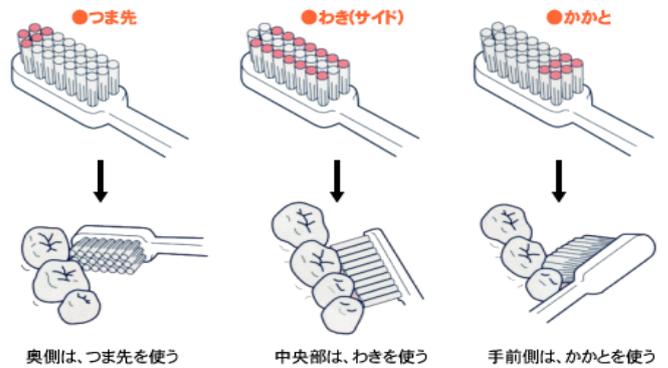
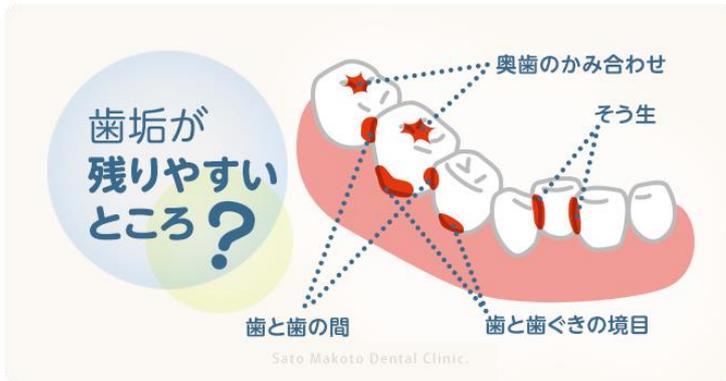
保健だより 6月

令和5年 6月5日
鏡原中学校 保健室



今月の保健目標：歯を大切にしよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。全国一斉取り組み。健康な歯でおいしくご飯が食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう

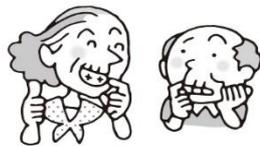


むし歯は、自然には治らないものです。検診でむし歯があった生徒は、進行するまえに早めに治療にいきましょう。

8020運動を目指すには 「治療」 より 「予防」 を ☆定期的な健診にいこう！

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



歯は、体の玄関と言われます。

その人がどんな物を食べているか？

生活習慣はどうか？

歯をみればその人の体や生活のようすがわかると言われます。

体の玄関が汚れているとどうでしょう

気持ちよく過ごせなくなり、食事でも美味しく食べるできません。むし歯菌は全身にも影響します。早期治療にいこう！



歯科検診結果 ~歯の様子~

□ 3年生 □ 2年生 ■ 1年生

