

# 6月のほけんだより



津久井高校全日制保健室

6月は歯科健診があります。今回は歯の健康について考えてみましょう。

むし歯や歯周病の原因になる「歯垢」

歯垢は 食べかすではなく 細菌のかたまり = むし歯や歯周病の原因

歯垢をほっておくと歯石になります。

2週間で

●歯みがきだけではとれません。3か月に

1度くらい歯医者でクリーニングを！

全部の歯垢は歯ブラシ

デンタルフロスや歯間ブラシ

ワンタフトブラシで奥歯や



だけではとれない！？

を使って歯と歯の間や

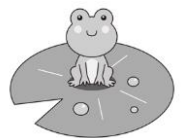
歯並びの悪いところをそうじします。



天気による体調不良は気象病かもしれません。

(注意\*気象病は正式な病名ではありません)

曇りや雨、天気が悪くなると頭痛・だるさで保健室に来る生徒を見かけます。



気分も下り坂↓ どうしたら良いでしょう？

## 予防方法

- 規則正しい生活習慣と運動習慣(簡単なストレッチでもよい)
- パソコン・スマートホンの使用時間を短くする。

やはり、これしかないようです！