

ほけん だより 11月

令和5年11月13日

三和中学校 保健室

11月の保健目標

かぜに負けない体をつくろう

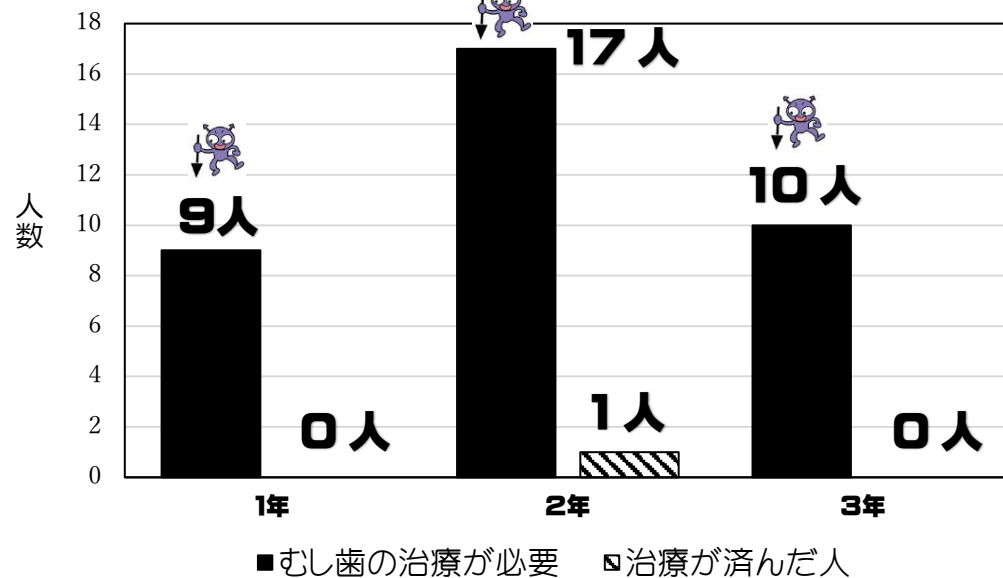
11月に入ってから、ずいぶん涼しくなりましたね。季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすく、空気も乾燥しているので、風邪やインフルエンザ等の感染症が心配……。予防方法の基本である、手洗い・うがい・換気を心がけましょう。これからやってくる本格的な冬に向けて、食事や睡眠など生活リズムを整えて、免疫力を高めましょう。

11月8日はむし歯の日でした

1学期に行われた歯科検診から早半年……。むし歯の治療をすすめられた人は、治療をしましたか？

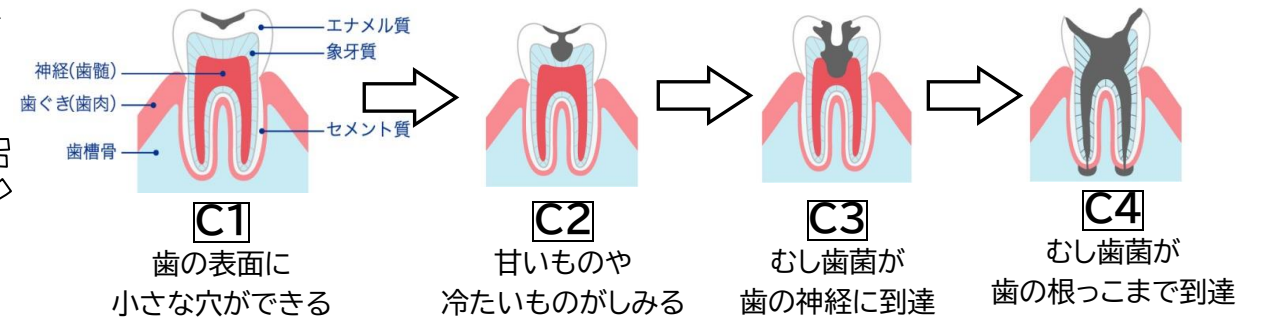
むし歯は、歯医者さんで治療をしないと治りません。放っている時間が長いほど、むし歯はどんどん進行して、治療にかかる時間も費用も増加します。毎日忙しいスケジュールの中でも、むし歯治療の時間を作り、早めに治療をスタートさせましょう！

三和中学校 むし歯の治療が必要な生徒、治療報告書を提出した生徒



「忙しいから行けない……」「痛くないから大丈夫!」「歯医者さんこわい……」
と理由にむし歯を放置している人はいませんか？むし歯は、どんどん進行していますよ……。

むし歯が進行するとどうなるの…？



むし歯菌が神経に到達すると、激しい痛みを伴います。更に、むし歯菌が歯の神経を殺してしまうと、歯の根の先に膿がたまります。最悪の場合は歯医者さんでも治療が困難になり、歯を抜かざる得ないことになります。



むし歯はすり傷のように自然に治る事は決してありません！早めに治療を始めましょう！

＊ 早期受診で3つのお得な話 ＊

- ① 痛みが少ない → 早く受診を受けると、治療にともなう痛みが少なくお得！
- ② 通院回数が少ない → 治療期間が短くてすむので、通院の手間がはぶけてお得！
- ③ 治療費が少ない → 治療が短いと治療費用も少なくお得！

食べたものの消化を助ける / **だ液** / 食べカスを洗い流して清潔にする /
 食後に酸性になった口の中を中和する / **だ液** / **粘膜** / 細菌から口の中の粘膜を守る /
 ちゅうわ 中和 / むし歯予防!

だ液をしっかりと出すためにも、よくかんで食べましょう。