ほけんだより　6 月

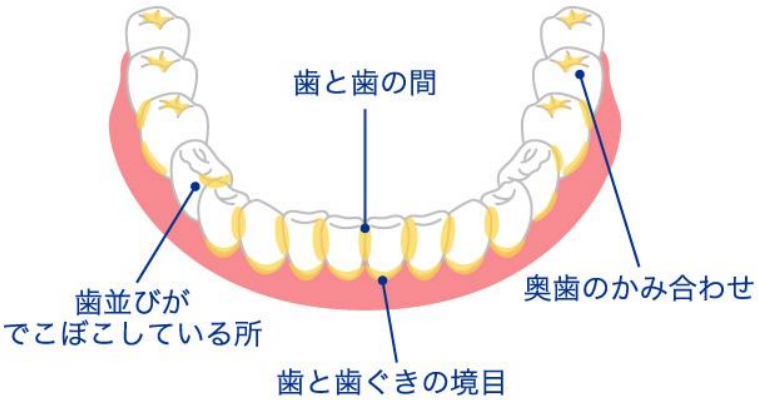
平成 29 年 6 月 6 日
東江中学校　保健室

6 月に入りました。じめじめとした日が多くなっています。
この時期は、気温の変化が激しいので体調を崩しやすいです。
体調に気をつけて、元気に過ごしましょう！！

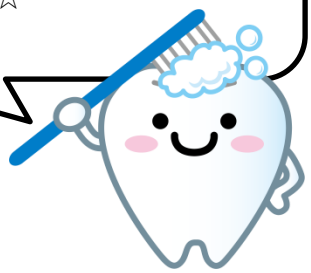
★6 月 4 日～6 月 10 日は歯と口の健康週間です★

皆さんは、**8020 運動**を知っていますか？8020 運動は 80 歳になっても自分の歯を 20 本以上残そうという取り組みです。現在，70 歳では親しらずを除く上下 28 本の歯のうち，平均 **8 本**しか自分の歯が残っていません。歯が失われる原因はむし歯と歯槽膿漏（しそうのうろう）ですが，特に 20 代から 40 代にかけての手入れの悪さもその一因であるといわれています。
「『おいしい』と 『元気』を支える 丈夫な歯」が今年の標語です。歯と口は、皆さんが健康に生きていくために必要なものです。皆さんも 8020 を目指して、今から健康な歯を作っていきましょう！

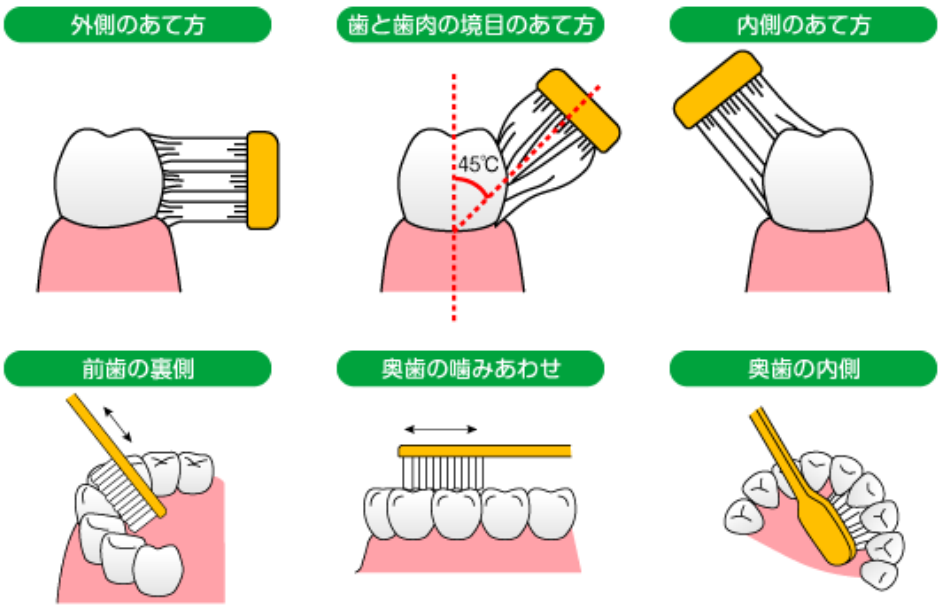
■歯みがきでみがき残しの多いところはどこ？？



みがき残しが意外と多そうだね！
そんな時は、歯ブラシの当て方を工夫してみよう☆



■歯ブラシの正しい当て方をマスターしよう！



今年の歯科検診で治療勧告の用紙をもらった人は、なるべく早く歯医者さんに行きましょう。
そして、今回大丈夫だった人も、これから新たにむし歯を作らないように、毎日の歯磨きをしっかり丁寧に行い、さらに定期的な歯科受診を心がけましょう！