



# ほけんだより

日田高校定時制 2018年5月

あっという間にゴールデンウィークも終わりましたね。

5月は、中間考査や県体練習があります。

最近「なんとなく体調が良くない」「熱があるかも」と言う人がいました。働きながら、自分の体調を管理していくことは、色々難しいところもあると思います。日頃から、気をつけていても、良好な体調を維持していくことは結構大変なことです。



## そこで、「3トリ」のオススメ

1. なるべく3度の食事をしっかり取りましょう！
2. 睡眠と入浴で疲れを取りましょう！
3. 仕事のストレスを趣味や休養で取りましょう！

それでも、体調が悪いときは、早めに病院などにかかるなどして、自分で体調を管理できるようになると良いですね。

## 県体練習で熱中症にならないためには！

- \* こまめに水分や塩分をとる。
- \* 規則正しい生活をする。
- \* 体調が悪い時はムリをしない。
- \* 暑いところで運動する時は30分に一回は休む。



※気分がわるい、吐いた、倒れたなどの症状がある時は直ぐに、対処しなければ

命に関わることもあるので、助けを呼びにすぐ動きましょう！

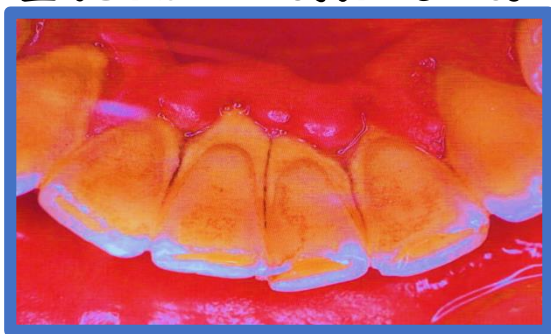
# 歯科健診の結果から



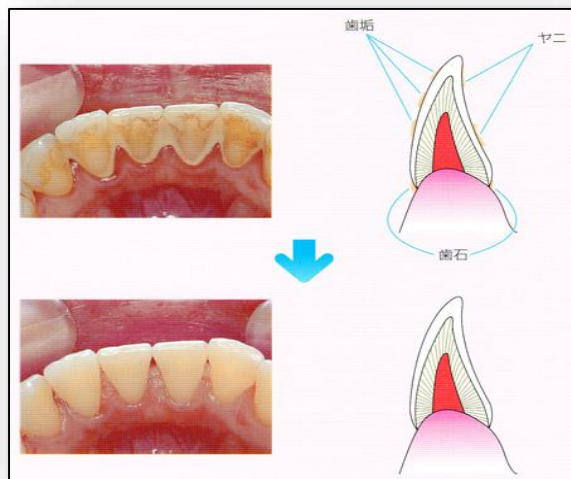
歯科健診が終わりました。

検診結果をもらい、「歯も痛くない」「歯も磨いている」と思っていたら、「むし歯になりかけの歯がある」「歯石がある」に○印がある人がいませんでしたか。

検診で、むし歯はないけど「歯石」がたくさんついて歯ぐきがはれている人がいました。



そのままにしておくと、将来、歯周病になって歯が抜けてしまいます！治療をしましょう。



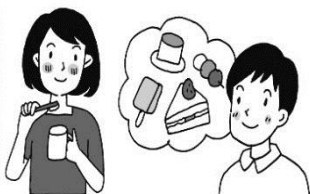
治療を受けると、歯石がなくなって、歯ぐきの腫れが引ききれいな歯になっています。

歯ぐきに腫れや出血がある人は、しっかり歯磨きをしましょう。

## 歯と口をもっと元気に「セルフケア」と「プロケア」

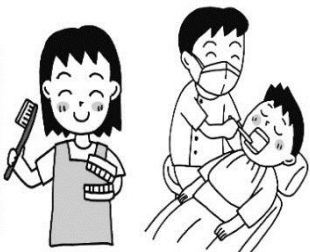
### セルフケアとは？

- ・正しい方法での歯みがき
- ・洗剤での口腔内洗浄
- ・デンタルフロスの利用
- ・食生活、食習慣の見直し



### プロケアとは？

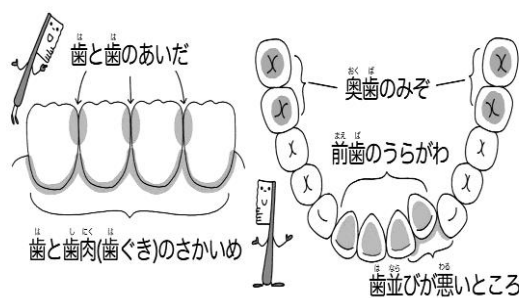
- ・歯みがき方法の指導
- ・歯石の除去
- ・歯のクリーニング
- ・その他、専門的な処置やアドバイス



基本はあくまでも自身による毎日のケアです。しかし、むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面につくる膜）は除去が難しいため、プロである歯医者さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いですね。

参考：東山書房 「健康教室」

みがき残しやすいところは、ここだよ！



歯の治療は、早ければ早いほど、痛みも少なく、治療費もあまいかかりません。一生使う歯。大切にしよう！