

ほけんだより

令和2年度 No. 8

10月2日 横浜創英中学・高等学校



すっかり秋らしい天気になり、朝晩は涼しくなりました。暑く感じる人やクーラーで肌寒く感じる人など、体調管理が難しい季節となりました。そのため服装で体温調節をして、各自で体調管理をして元気に過ごしましょう。



定期的に歯医者さんへ
行きましょう♪

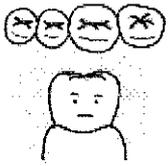


～虫歯0（ゼロ）を目指そう！～

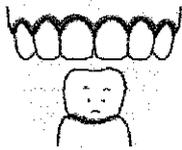
新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今年度は健康診断でマスクを外して実施しなければならない「歯科検診」を中止しました。自粛生活中はいつでも何でも食べることができる環境にいた上、今はコロナ禍で病院受診を控える人が多く、「コロナ虫歯」が増えていると言われています。

みなさんの取り換えがきかない大切な歯が今どのような状態なのかを知るためにも、感染症対策が行われている歯科医院を受診し、虫歯の早期発見・早期治療に努めましょう！ また定期的に歯石除去などのクリーニングにも行くこともお勧めします。

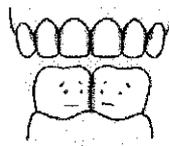
みが磨き残しの多い場所を覚えよう！



奥歯のみぞ
(真ん中のへこみ)



歯と歯ぐきの
さかいめ



歯と歯の間



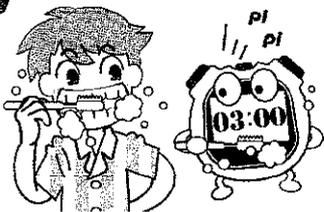
歯の裏側



歯が低く
なっているところ

～ちょっと気になる歯にまつわる数字の話～

3分



歯みがき1回につき、最低でも3分^{みが}磨きましょう。歯並びや食べた物によっても時間は変わりますが、時間をかけて丁寧^{みが}に磨きましょう！

8020



「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という8020運動。20本程度の歯があればご飯をおいしく食べることができます。自分の歯をいつまでも大切にしましょう！