

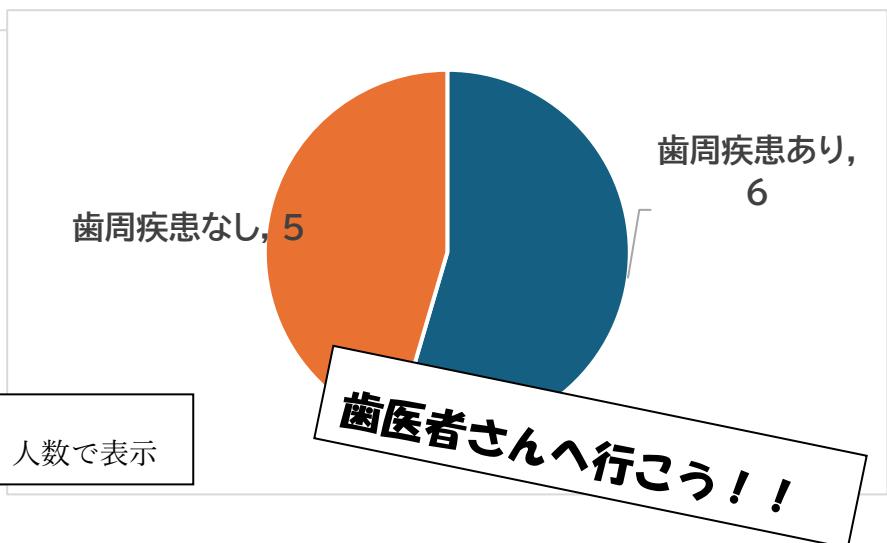
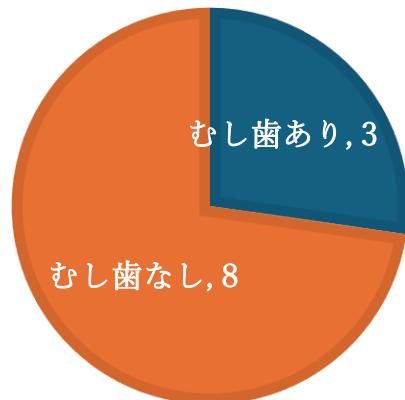
保健だより6月号



伊万里実業高校定時制保健室

令和7年6月20日発行

むし歯は計8本、歯垢(ブラック)歯肉炎は6人



今年の歯科検診では、「むし歯」や「歯垢、歯肉炎の所見」がある人が多く見つかりました。歯垢と歯肉炎の程度が重度の人もいました。日ごろ磨いているようでも、実は磨けていない。今の自分の磨き方にどうやら問題がありそうだ。と気づいた人もいるのではないでしょうか。一度、専門医へ行って適切な処置や指導を受けてほしいと思います。自分のことです。後回しにしないでください。歯医者さんへ行った人は保健室へ報告をお願いします。

いらすとや



歯みがきのポイントは、まず歯と歯茎の境目や歯と歯の間などの汚れがつきやすい場所に、歯ブラシの毛先を当てて丁寧に磨くことです。奥歯や前歯の裏側も忘れずに磨きましょう。歯磨き粉は、フッ素含有量の多いもの、歯ブラシを濡らさずに使うと有効成分が十分に作用しやすくなります。

歯は28本その一本一本をていねいに磨くようにしてください。



雨の日を安全に過ごしましょう。



梅雨の時期は、通路が濡れていたり廊下が結露したりします。先日、全日制の生徒が校内で転倒して、後頭部を打撲するけががありました。土間や通路、廊下は走ることなく、足元をしっかり見て歩くようにしましょう。

戸外では雨に濡れたマンホールや白線、横断歩道の上は滑りやすくなっています。自動車もスリップしやすいので交通安全にも気をつけましょう。

正しい爪の切り方を紹介します

爪はやわらかい時に切る方がよいのです。つまり、お風呂やシャワーの後がベストです。それが難しい場合には、ぬるま湯に爪を数分つけてから爪を切るのがおすすめです。そして、爪切りの道具は月に一回はアルコールできれいに消毒する。正しい切り方は痛い「巻き爪」を予防することにつながります。

爪切りのポイント・・・・爪はまっすぐに切る

正しい爪の切り方

スクエアカット

イラスト手書き

爪の上部を一直線に切る 角をやすりで丸く切る できあがり

短すぎる

長すぎる

角を深く切りすぎている