

上峰中学校  
保健室  
R5年11月

11月8日 

## 歯科検診の結果発表！

11月8日は「いい歯の日」です。上峰中の生徒は、むし歯が少ないって、みなさん知っていましたか？

今年の歯科検診では、治療が必要なむし歯（未処置歯）がある人の割合が、佐賀県や全国の中学生の平均値を下回っていました！ずっと「いい歯」を守るために、この調子で毎日の丁寧な歯磨きを続けましょう。



### 全国の中学生

未処置歯者  
(治療が必要なむし歯がある人)

12.06%

令和3年度学校保健統計調査

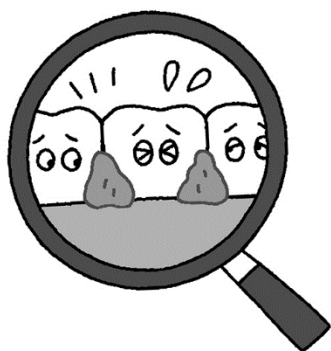
### 上峰中学校 令和5年度 歯科検診

	1年生	2年生	3年生
未処置歯者(治療が必要なむし歯がある人)	9.9%	4.8%	8.6%
歯垢が付着している人	30.7%	13.3%	21.5%
歯肉の炎症がある人	35.6%	18.1%	36.6%

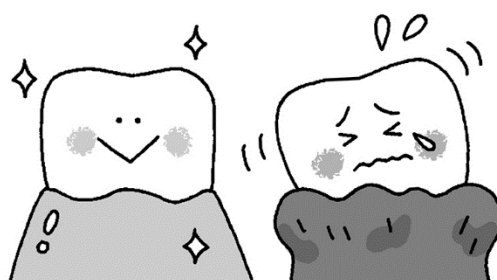


とくに2年生は良い結果でした！👏

## 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ\*



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

# 体調管理はできることから少しずつ！

だんだんと気温が下がり、肌寒い日が続くようになりました。気温の変化からか、のどの痛みや鼻水などの風邪気味の生徒が増えています。衣服で体温調節をして、体調を崩さないように気を付けましょう。



## あなたは鼻呼吸？口呼吸？

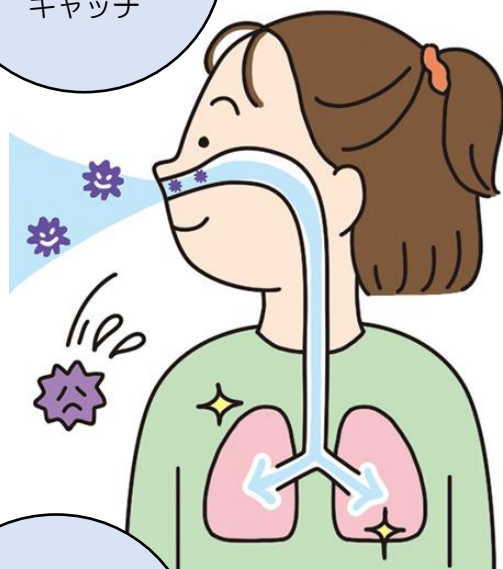
いま、あなたは鼻と口のどちらで呼吸をしていますか？ 口呼吸していた人は要注意！！

口呼吸は、冬の乾いた空気により、のどが乾燥し、病気への抵抗力が落ちてしまいます。また、空気中をただようウイルスなども、そのまま体に入ってきて、感染しやすくなってしまいます。

鼻呼吸をすると、吸いこんだ空気が鼻の中で加湿され、のどの乾燥を防ぐことができます。また、鼻毛はウイルスやほこりを防ぐ役目を持っています。

ここ数年、新型コロナウイルスの影響でマスク生活が続いていたため、口元を意識せず、口呼吸が習慣になっている人が多いそうです。まずは鼻呼吸を意識することから始めてみませんか？

ほこりや  
ウイルスを  
キャッチ



のどの  
乾燥を防ぐ

## あき けんこう いしき せいかつ 秋もしっかり健康を意識した生活を



かんたん さ はげ  
寒暖の差が激しいので、  
いふく きおん ちようせつ  
衣服で気温の調節を



しよくよく あき た  
食欲の秋だけど、食べすぎに  
ちゆうい えいよう  
注意して栄養バランスよく



はや ふゆ  
かぜの流行りやすい冬に  
そな たいりよく  
備えて体力をつけておこう