

ほけんざり 6月

大垣商業高等学校 定時制

6月になりました。梅雨の季節になりました。天候が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすくなります。日々の生活を見直して、楽しく元気に過ごしましょう！

6月4日～10日



歯と口の健康週間

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで「むし歯予防デー」。その日からの1週間を「歯と口の健康週間」としています。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる身体を維持できるのです。

❀ 目指せ！8020 ❀

8020運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。日本人の平均寿命は男性で約81歳、女性で約87歳なのですが、歯の平均寿命は50～60歳程度と言われています。80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は…

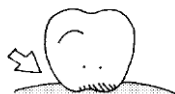
むし歯 歯周病

歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてあなたの歯みがき次第！！

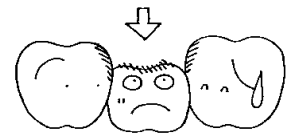
～みがき残しの多いところ～



歯と歯の間



歯と歯肉の間



歯の高さがちがうところ

軽い力でみがきましょう。強い力でみがくと、歯茎を痛める原因になります。また、歯ブラシを小刻みに動かしてみがくことで汚れがとれやすいです。1本1本ていねいにみがきましょう！！

☂ 食中毒に気を付けよう ☂

梅雨のじめじめした季節に注意したいのが食中毒です。細菌に汚染された食品や水、食器、手指、などから感染すると言われています。

・症状は??

激しい腹痛 嘔吐、発熱、下痢 など

・予防は??

手洗いが一番大切！

給食の前、トイレの後は必ず手を洗う。