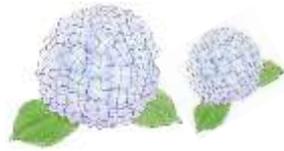


ほけんだより



令和7年6月

梅雨のじめじめさを感じる日が続きますね。みなさん期末試験お疲れ様でした。睡眠を削っていた人も多いのではないのでしょうか。生活リズムをもう一度ここで整え、気持ちも新たに過ごしていきましょう！

みなさんの口の中の健康は？

今年の歯科検診でも、歯科医さんから「歯肉炎Ⅰ」まではいかなかったものの、歯肉が少し赤みを帯びた軽い歯肉炎の人がとても多いというお話がありました。軽い歯肉炎は自分で治せて、治る過程も自分で観察しやすいので、ぜひ食後の歯みがき、特に歯と歯肉の間を丁寧に磨いて、自分の歯肉を観察してみてください。

自分の歯肉を観察してみよう

今回の歯科検診で、おし歯が多い場所のトップ2は、いずれも奥歯でした。おし歯が多いということは磨き残しが多い場所ということです。

他にも  の場所は3大唾液腺の出口に近い場所で歯石がつきやすい場所だとされています。以下の①～④のうち1つでも当てはまると歯肉炎です。

- ① 色…赤っぽい形…丸く厚みもち膨らんでいる
- ② 感触…ぶよぶよしている
- ③ 指で軽く押ししたり歯磨きなどの軽い刺激で出血する。

第1位 右左上第1大白歯



第2位 左下第1大白歯

尿が教えてくれる！？身体の水分不足

これから気温が高くなっていくことが予想されます。期末試験が終わってすぐです。生活習慣を整え、水分を十分に摂りながら、生活していきましょう。部活動も再開します。自分に合った水分量を準備してくるようにしましょう。



体に水分が足りているか、尿の量や色でチェックすることができます。体内の水が足りなくなると、尿の量を少なくすることで身体は水分を保持しようとしています。その際、尿に含まれる物質の濃度は高くなるため、尿の色は濃くなります。濃い尿が出たときには、「あ！水分が身体に足りてない。」と気づき、水分をこまめに摂るよう心掛けましょう。

6月9日 花植えボランティア

今年度は、花植えとともに小・中・高・地域のみなさんとの交流の場にしたという生活保健委員会の強い願いを込め、グループで簡単なゲームをして活動に入りました。和やかな雰囲気の中、サルビア、マリーゴールド200鉢分を一緒に植えることができました。後日、代表して生活保健委員会が八幡小学校、吉舎保育所、地域へ届けに行きました。

