

保健だより

5月号



むし歯、放置していませんか？

むし歯を放置するといずれこうなります



激痛！！！！

夜も眠れません…



治療が複雑で長期に

初期のむし歯なら治療は
1日で終わるのに…



治療費も高額に



強い口臭

むし歯によって
空いた穴に
食べかすが詰まって
腐るためです。



全身の様々な病気に

血管(血液)を通して
体のあらゆる場所に
菌が送られ、
様々な病気のリスクを
引き起こします。



- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- あごの骨が腐る
など

歯医者に行きたくない理由はいろいろですね・・・

治療が怖いから行きたくない

予約を取るのがめんどろ

別にまだ痛くないしいいや！

むし歯が多くて見せるのが恥ずかしい



何回も通うのがめんどろ

お金がもったいない

歯医者さんに怒られたくない

でも

むし歯に自然治癒はありません！

怖くても、嫌いでも、いずれ行くことになります。

だったらひどくなる前に・・・今すぐ行きましょう！



みなさんは「**自分はダメな人間だ…**」と思うことがありますか？

世界の高校生にこの質問をした研究結果があります。

その結果、「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合は……

日本	72.5 %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

他の国よりゲンと高く、
日本の高校生は
自己肯定感の低い人が多い
と言えそうです。

自己肯定感とは？

「自分は自分のままでいい」「自分、いいぞ!」と思えることです。

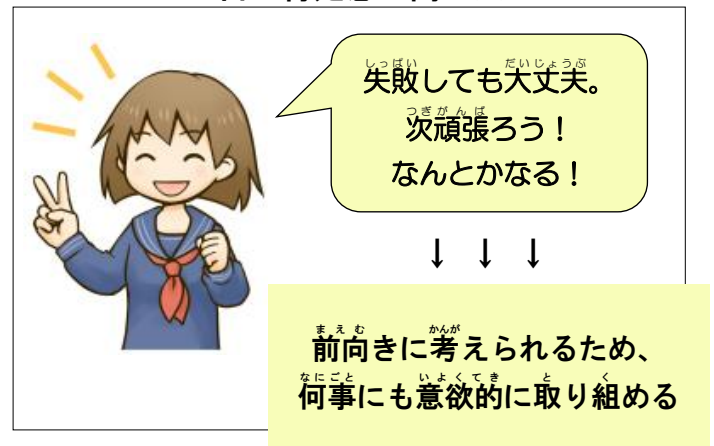
人と比べて「自分は全然だめだ」と落ち込むのではなく、
自分の短所もありのまま受け入れて、
「これが自分だ!」と前向きに思えることです。

例えば、バイトでミスをしてしまったとき、あなたはどのように思いますか？

自己肯定感の低い人



自己肯定感の高い人



自分の足りない部分を知るのは大切ですが、自分の**強み**や**良いところ**にも目を向けてみて!

自分にとっては**“当たり前”**で気づいていないことが、実は**長所**かもしれません。

絵が上手、字がきれい、料理ができる、パソコンが得意、走るのが速い、一つのことを極めている(ゲームや趣味など)

二か国語が話せる、体が丈夫、学校を休まない、バイトを長く続けている、家族思い、いつも笑顔、誰とでも仲良くできる など