

6月

保健だより

R8年度 島田商業高校 定時制

6月は天気や気温がわりやすく、心身ともに疲れやすい時期です。

睡眠や食事など、体調管理を心がけましょう。



歯と口の健康 = 全身の健康？！

★虫歯をそのままにしておくと…

→歯の本数が減り、噛む力が弱くなる



- ・好きなものが食べられなくなる
- ・脳の働きが悪くなる（認知症リスクが上がる）可能性がります！

★歯肉炎・歯周病をそのままにしておくと…
（歯ぐきの病気）

→菌や炎症が血流にのって全身に広がる



- ・心臓の病気や肺炎、糖尿病などの病気につながる可能性がります！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



重要！

歯の健康を守るために

歯の1本1本を
小刻みに磨く



正しい歯みがきの
ポイント

奥歯・裏側も
忘れずに磨く



鏡を見ながら磨くとさらにGOOD！



歯科検診の紙（黄色の紙）

をもらった人は、自分の
歯を守っていくためにも
病院を受診しましょう。

※未受診者は検診を受けてください