

今年度の定期健康診断の日程が全て終わりました。それぞれの検診・検査結果についてはすでにお知らせを配布していますので、しっかり見て内容を確認して下さい。病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く医療機関へ行って、医師の診察を受けて下さい。

下の表は、歯科検診結果です。

向陽高校は、和歌山県と比較して、むし歯が少なく、顎関節・歯並び・かみ合わせ・歯垢・歯肉の状態は、今年も良好です。

(%)

	むし歯有病者率	処置完了者率	顎関節	歯列・咬合	歯垢の状態	歯肉の状態
向陽高校(2019)	25.3	87.1	0	9.3	0	0.1
和歌山県(2018)	50.0	61.0	4.4	23.5	25.5	20.7

## 歯のみがき残しが多いところはどこ？

むし歯や歯周病の原因は、細菌が食べ物のカスの「糖」から作る「歯垢(プラーク)」です。みがき残しが多いところには、歯垢(プラーク)がついたままになりがちです。みがき残しやすいところと、みがき方を知って、むし歯・歯周病を予防しましょう！

### 前歯の裏側

歯ブラシをたてにして、毛先の上のほうの「つま先」や下のほうの「かかと」を使います。



### 歯と歯の間

すき間に毛先が入るように、歯ブラシをたてにしたり横にしたりしてあてます。



### 歯と歯肉のさかい目

歯ブラシをななめにあてて、細かく動かします。



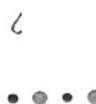
### 歯並びがでこぼこしたところ

歯の1本1本に歯ブラシをたてにあてて、上下に動かします。



### 奥歯のかみ合わせ部分

歯ブラシを上からあてて、奥から前にかき出すようにみがきます。



## 梅雨の体調管理は、「温度」「湿度」にも注目！

これから、夏にかけて気温がどんどん上がってきます。梅雨に入り、湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が起こりやすくなります。予防として、こまめに水分をとること、日差しが出たら帽子をかぶること、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事をとることなどがあります。

