



保健給食だより



国分寺中学校

6月の目標：歯の健康を考えよう！

～検診日程～

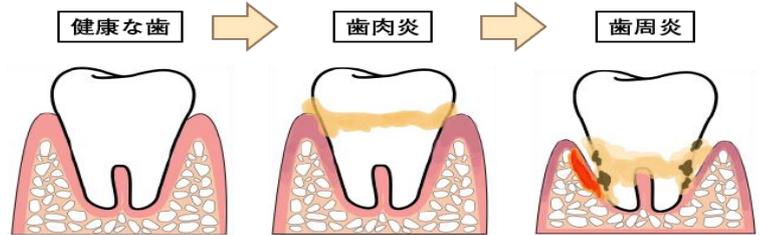
検診日	時間	検診内容	対象者
6月3日(木)	13:30~	内科検診	3年1組2組3組
7日(月)	8:30~	腎臓検診	未提出者
10日(木)	13:30~	内科検診	3年4組5組
11日(金)	14:30~	レントゲン検査	対象者
24日(木)	13:30~	内科検診	1年1組2組3組
7月1日(木)	13:30~	内科検診	1年4組5組

雨の日が増え、梅雨の季節になりました。体調を崩していませんか？マスクをしているとマスク内の湿度が上がることで、喉の乾きを感じにくくなります。喉が乾いていなくても、こまめに水分補給を行い脱水症にならないように気を付けましょう。

大人の病気だと
思っていませんか？

歯肉炎と歯周炎

歯肉炎が進行すると歯周炎に！



15～24歳で4mm以上の歯周ポケットがある人は約2割もいます。「10代だから心配ない！」ということではありません。将来、健康な歯を維持するためにも、10代からの予防が重要となります。また、歯肉炎や歯周炎などの歯周病は口臭の原因にもなります。歯だけでなく、歯茎もチェックしましょう！

☆健康な歯茎チェック☆

- ✓ 薄いピンク色
- ✓ 引き締まり硬い
- ✓ 歯と歯に入り込み三角に見える
- ✓ 出血しない
- ✓ 歯を押してもグラつかない



歯垢が溜まり
炎症を起こす。
歯周ポケット形成。
自覚症状が現れにくい！

炎症の悪化。
膿が出る。
歯を支える骨が溶ける。
治療が難しく完全には直せない！

なので！

早期発見早期治療が大切です！

定期的に歯医者さんへ行きましょう！



☆スクールカウンセラー勤務のお知らせ☆

6月1日(火) 8日(火) 15日(火)
スクールカウンセラーがいらっしゃいます。
希望者は担任の先生に伝えてください。

歯医者さんでの定期検診は3～6か月に1回が推奨されています。なぜなら、齲蝕や歯肉炎などの口の病気は重症化が早いからです。放っておくとどんどん進行してしまいます。日頃ケアのだけでなく、定期検診も受けましょう。