



保健だより 6月号

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
日・夜間部保健室

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

今年の標語

いつまでも 続くけんこう 歯の力

歯の健康に関する取り組みの一つに、「8020運動」があります。
この運動は、健康で満足度の高い人生のために「80歳になっても、20本以上は自分の歯を保ちましょう」という主旨のもと、1989年から始まりました。
実際に、残っている歯の本数が多いほど、健康寿命が長いとの報告もあります。
将来の自分のために、今から歯と口の健康を意識することが大切です。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。セルフチェックしてみましょう！

あてはまったら
歯磨きの見直しと
歯科医の受診を！

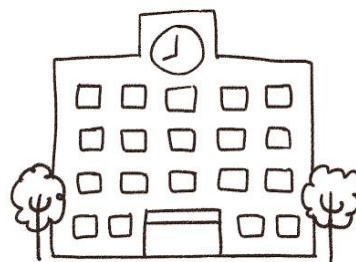


- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯ブラシや口をすすいだ後の水に血が混じる
- 歯と歯の間の歯ぐきが三角形ではなく、ブヨブヨする
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある
- 歯ぐきからうみが出たことがある

4月・5月に歯科検診を受けた方へ

歯科検診で、歯・口腔に所見が認められた方は、検診時に受け取った「歯科検診結果のお知らせ」の用紙を持参のうえ、近くの歯科医院まで受診しましょう。

治療が終わりましたら、用紙下半分の「診療報告書」を学校までご提出ください。



スクーリング予定表

通信番号 _____ 名前 _____

6月	1	2	3	4	5	6
3 (月)						
7 (金)						
9 (日)						
10 (月)						
14 (金)						
16 (日)						
17 (月)						
21 (金)						
23 (日)						
24 (月)						

フリースペース (自己紹介 好きなことなど自由に書いてください)

