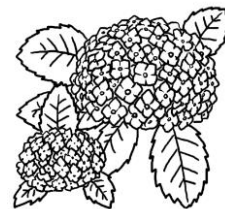


すこやか

ほけんだより

6月



あじさい


H28, 6, 2

精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	水	挨拶運動～3日
2	木	
3	金	相楽陸上、午前中授業
4	土	歯と口の健康週間↓
5	日	↓
6	月	防災学習 ↓
7	火	眼科検診 1・3年 13:30
8	水	歯科検診 9:00 ↓
9	木	2年農業体験 3年実力テスト ↓
10	金	↓
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	授業参観懇談会 PM
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	山城陸上
19	日	
20	月	教育相談
21	火	心臓2次 14:00 教育相談
22	水	教育相談
23	木	教育相談
24	金	教育相談
25	土	
26	日	
27	月	教育相談
28	火	眼科検診 1・3年 13:30
29	水	
30	木	
※	※	

☂☂☂☂☂ ☂☂☂☂☂ ☂☂☂☂☂ ☂☂☂☂☂ ☂☂☂☂☂

歯を大切に



歯磨きのやり方がいいかげんになっていないか振り返る機会にしてほしいと思います。

歯科検診も実施予定です。きちんと磨けていないとむし歯が見つかるかも知れません。

最近歯が痛むなどということはありませんか？鏡をしっかりと見て、口の中を観察してみましょう。

どうして? 歯ぎしり

眠っている時、歯をギリギリすり合わせる歯ぎしり。自分では気づかないけれど、多くの人が歯ぎしりをしているそうです。

歯ぎしりは、あごを動かす筋肉の活動の1つで、ストレスを発散する働きもあると考えられています。

歯ぎしりをしている時、歯には80～100キロもの力がかかるため、歯を痛めたり、あごの痛みや首・肩こりを起こすことも。思い当たる原因がないのに歯や歯ぐき、あごが傷む時は、歯医者さんでみてもらいましょう。



6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。食べものを取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。あなたの歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。