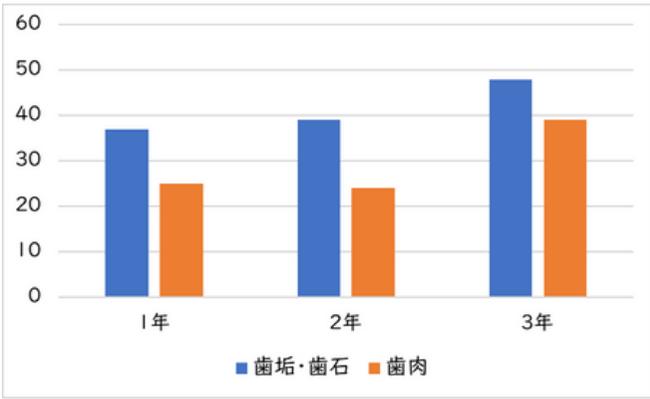
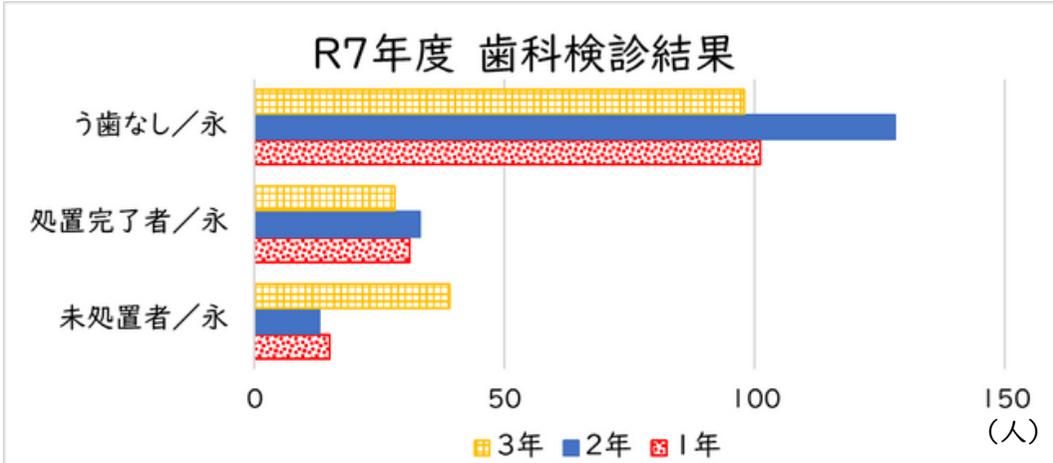


目指せ **むし歯 0** 歯科検診を行いました



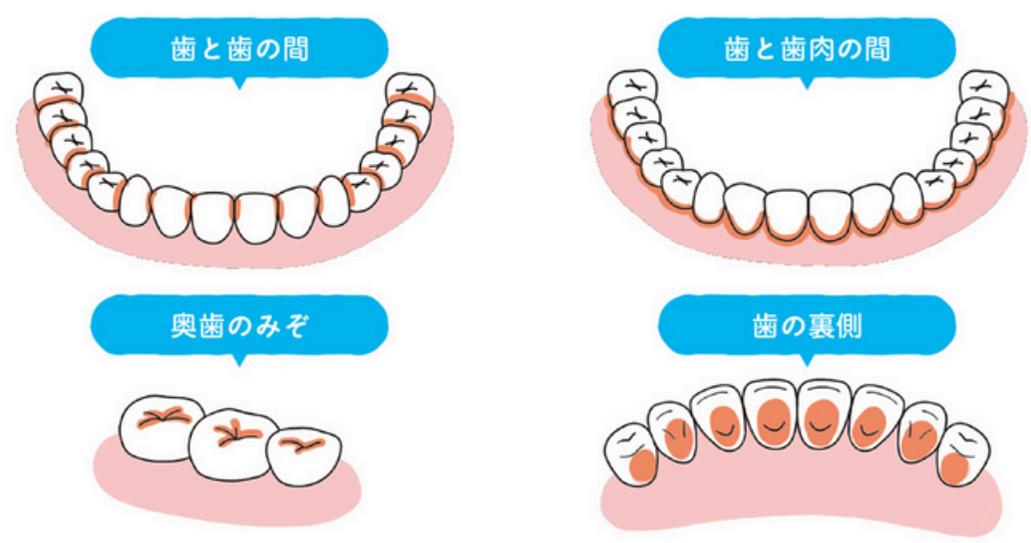
今年度の歯科検診結果をお知らせします。(受検者494名)
むし歯のある者は、67名(13.5%)でした。歯垢・歯石が付いている者は、124名(25.1%)、歯肉に炎症がある者は、88名(17.8%)でした。



むし歯は自然に治りません。放っておくと痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経までに影響が及ぶと、耐え難い痛みの原因になったり、全身に細菌が回ったりしてしまいます。今回の検診で指摘があった人は、早めに歯科医院を受診し、治療を行ってください。受診後は、配付した歯科検診結果のお知らせの下部にある「診察結果」を保健室に提出するようにしてください。

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！



貧血気味な人へ

「貧血」とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビンが少ない状態のことです。ヘモグロビンは、血流によって酸素を運ぶ働きをしています。そのため、ヘモグロビンの量が低下すると、体全体に十分な酸素が行き渡らず、めまいやたちくらみ、頭痛、味覚障害などさまざまな不調が起きてしまいます。

貧血を予防するため、鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンB12などをバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

おすすめの食品

レバー(豚・鶏)、卵、煮干し、あさり、しじみ、ホウレン草、ココア、するめ、ナチュラルチーズ、かつお節、のり、大豆など。