

ほけんだより

定期健康診断結果のお知らせを配布しました

4月に実施した健康診断の結果を配布

しましたが、皆さん確認したでしょうか。背がのびていたか、体重が増えずぎていないか、視力が悪くなっていないかなどチェックしてみてください。



異常があった項目については、病院に行ってもう一度みても

らい、必要があれば治療を受けましょう。放置していると悪くなってしま病気もあるのでなるべく早めに行きましょう。忙しくて病院に行く時間がない人は、夏休みを活用しましょう。

健康診断は受けたら終わりではありません。

結果から自分の生活を振り返り、改善するところ、継続するところを考え、実践してみましよう。



しっかり予防! 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる?

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



自分で見つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。

