

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日  
宇都宮青葉高等学園  
保健室



## 未来の自分のために 目指せ8020

80歳になっても自分の歯が20本以上あるのが8020。

歯が20本以上あれば、よく噛める！つまり、いつまでも自分の好きな物を楽しく食べられるのです。そのためには、「毎日ていねいなケア」が必要です。歯の健康を守っていきましょう☆！



## どっちの歯であいさつする？

3年生のみなさんは来週にも実習をひかえていますね。1年生・2年生は就業体験活動で学校外の方と接する機会が増えます。マスクをして見えないからと油断せずに、キレイな歯・歯肉で気持ちのよいあいさつをしていきましょう！

本年度受診のお勧めを  
渡した生徒の人数はこちらです



歯垢がたまっている人  
49人

虫歯がある人  
100人

歯肉が腫れている人  
42人

保健室前の掲示板に、治療が済んだ人数を更新していきます。  
なるべく早く歯科を受診しましょう。

※イラストでわかりにくい場合は、掲示板に写真を貼っています。よく見てくださいね（^^

## そもそも！！！！

Q 歯垢ってなに？

食べカスが固まったもの？

A) ×

歯垢はむし歯菌のかたまりです



Q むし歯になりかけの歯なら元の健康な歯に治せる？

A) ○

だ液が歯の表面を修復します。

よく噛んでだ液をつくりましょう！

☆☆☆☆☆ だ液を出すには ☆☆☆☆☆☆

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布や納豆 などをおすすめします

