

保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 3 令和5年5月22日(月)

健康の自己管理ができる高校生をめざして～

5月30日(火)は、歯科検診です。

自分の歯の状態を知り、歯と口の健康を意識しましょう。

むし歯や、歯周病になって初めて歯の大切さを知る…の、ではなく
しっかりと歯と口の中のケアをこころがけましょう。

☆治療を勧められた人は、早めに受診をしてください! ☆



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

5月31日(水)は、スポーツテストです。

光が丘陸上競技場で実施されます。

各自、暑さ対策をしましょう!

<持参するもの>

*水筒やペットボトル

*タオル

*帽子 など

