

ほけんだより

令和6年5月30日発行
練馬区立光が丘第二中学校

6月 定期健康診断日程

月	日	曜	内容	対象者	時間	備考
6	3	月	眼科検診	全員	13:10から	
	5	水	尿検査(予備日)	該当者のみ	8:25まで	各自、保健室に提出する。

定期健康診断の結果、受診の必要等があった場合にお知らせをお渡しします。お知らせが来ない場合は「異常なし」ということになります。全ての定期健康診断の結果は、個人ごとに印刷したものを1学期末にお渡しします。

歯周病から口を守ろう!

4月の歯科検診で約30%の人が歯ぐきが赤い、腫れているという結果でした。歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やっつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



歯周病は歯を失う原因NO.1と言われています。
2つの技で歯周病を防ごう!