

# 保健だより

6月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

平成27年 6月1日 発行

梅雨が目前に迫ってきました。雨の日が続くと足元も悪くなり怪我をしやすく、食中毒も気になりますね。天候が悪いと体調不良気味になる、なんて人も居るかもしれません。しっかりと対策をして、梅雨を乗り切りましょう！

## 6月4日～10日は歯の衛生週間です！



皆さん、自分の歯や口腔内の清潔は保っているでしょうか。

歯みがきを忘れていたり、そうでなくても雑にやっていたりはしませんか。

言葉を話すこと  
食べ物を食べること  
良い表情を作ること 等

歯は人が生活していく上で大切な役割をたくさん持っています。

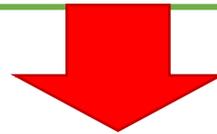
80歳で自分の歯をより多く持っている方は、認知症発症や転倒の危険性が低いという研究結果もあります。

将来のためにも、今からしっかり歯の手入れをしていきましょう！



### ○虫歯・歯肉炎かも？

- ☆ 飲み物が歯にしみた
- ☆ 物を噛むと歯が痛む
- 口臭が気になる
- 歯磨きの時に出血しやすくなった
- 朝起きたときに口の中がネバネバ



### ○歯みがき

- ・一本一本丁寧に磨いていこう。
- ・鏡を見ながら磨いてみよう
- ・食べ物はよく噛んで食べよう  
→唾液には口の中をきれいにする作用があります
- ・定期的に歯科健康診査を受けよう

## ● 慌てないで！雨の日の生活



- ☆雨の日に自転車に乗るときは、特に事故がおきやすいので注意しましょう。
  - ☆傘さし運転は絶対にだめ。合羽を着用！
  - ☆雨の日は視界や足場も悪いです。ケガや事故には十分に注意しましょう。
  - ☆電車・バスの遅延等が発生しやすい時期です。
- 慌てて講義に駆け込んだりすることの無いよう、余裕を持って行動してください。



4月に行った健康診断の結果を皆さんへお返ししました。中には再検査を受けるよう、指示の入っていた方もいると思います。実習先や就職先に、健康診断証明書を提出することもありますので、再検査のある方は早めに桜十字病院で受診して下さいね。

☆再検査実施後は保健室へ報告をお願いします☆