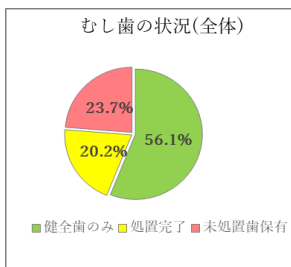


ジメジメした梅雨がやってきますね。気温の変化で、体調を崩しやすい時期でもありますので衣服の調節や、規則正しい生活を心がけ、体調管理を意識しながら生活してみましょう。そして、食中毒の発生が心配されるようになります。コンビニで購入するものを含めて、学校に持ってくるお弁当は、保冷剤を入れ保冷の効くカバンに入れたり、陽の当たる場所には長時間お弁当を放置しない、など食中毒を起こさないように気をつけていきましょう！

## 歯科検診の結果



虫歯があった人は全体の 23.7%でした。昨年度よりも少しだけ減っていました。ただし、中には虫歯が進行した状態の人もいたので、注意が必要です。また、虫歯予備軍であるCO(要観察歯)があった人が、22.9%と昨年度よりも増加傾向にあります。歯磨きを適切に行うことができれば虫歯にならずにすむ歯です。今のうちに一度歯科医を受診することをお勧めします。

### いまは小さな虫歯かもしれないけれど...



比較的、簡単に治療でき、費用もあまりかかりません。

治療には時間も費用もかかります。  
**数万円かかることも。**

### 高校生のうちに治療しましょう！

大和町、大郷町、大衡村、色麻町、加美町などに住んでいる人は、医療費助成が受けられ、費用がかからずに治療が受けられます。富谷市に住んでいる人は、初回 500 円の負担で治療が受けられます。

また、進学してからや就職してからは今よりも忙しくなり、受診の時間をつくるのが大変です。そして、その頃には、今よりもきっと虫歯が進行していることでしょう。高校生のうちに、治療して損はありません！！

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです