

6月は気温の変化が大きく、不安定な気象の日が多かったように感じます。近年の気象の変化により、体調を崩す人は年々増加傾向にあります。日々の体調を整えるには、日常の生活習慣などを見直し、基礎体力を上げていくことも必要とされています。これから学校祭を控え、準備などで忙しくなると思います。疲れた時には休養するなどして、自己の体調管理をしっかりと行いましょう。

歯科検診の結果をお知らせします

みなさんへ「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付しますので、自分の口腔内について、あらためて確認をお願いします。むし歯のある人や歯肉の炎症や歯垢の付着がある人はかかりつけの歯科へ早めに受診をしましょう。

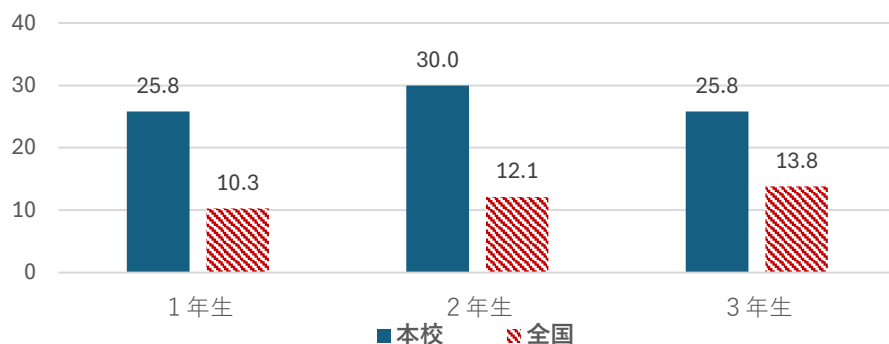


★江別高生のむし歯（未処置歯）のある人の割合について

歯科検診の結果、およそ3割の人にむし歯（未処置歯）があることがわかりました。これは、全国平均と比較して、かなり多い割合と言えます。むし歯がある人は早めに治療を済ませましょう。



むし歯（未処置歯）がある人の割合（％）



（全国：令和7年度学校保健統計より）

「歯みがきは からだを守る 最前線」（令和8年度「歯と口の健康週間」の標語）

歯を失う最大の原因は歯周病です。病状の進行程度により、歯肉炎から歯周炎に分けられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。予防するには丁寧な歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで唾液の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのも good 🍌 です。時々、鏡で口腔内の状態を確認して、早期発見・早期治療に心がけましょう。