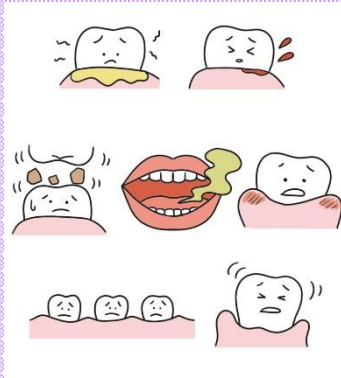


歯肉炎や歯周病に注意!

歯肉炎は、歯肉が腫れたり、出血したりする病気です。歯肉炎が進行して歯周炎になると、歯槽骨が溶け出して歯がグラグラし、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも。そうなる前に、毎日のケアや適切な治療が大切です!

次のような症状がある場合には、歯科医院を受診しましょう。



- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯磨きの際に出血することがある
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまがある
- 歯がぐらつく

東陽中学校のみなさんは、むし歯の人は少ないですが、治療率が低い状況にあります。1年生は、歯肉や歯垢、歯磨きの仕方について9月に歯磨き指導も受けています。治療が必要と診断された人で、まだ治療報告書が出ていない生徒に関しましては、先週もう一度治療勧告書を配布しております。必ず、治療に行かれるようによろしくお願いします。

歯みがきしようよ!



11月8日はいい🦷の日

要注意!

歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層(歯髄)に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ



温かい飲み物でホットタイム



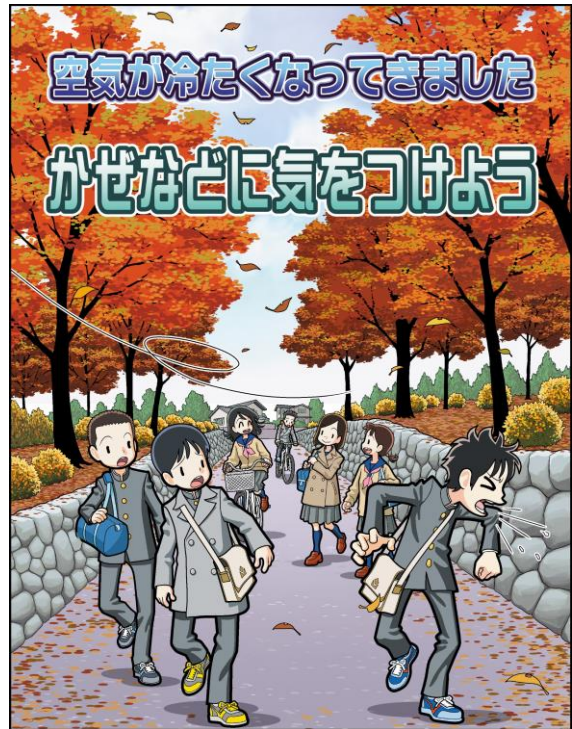
寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティー、ホットミルク、ココア、しょうが湯・・・、あなたは何が好きですか？

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり（緊張）も少しは溶けて、ホッと一息つけるはず。

勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？



2枚の絵を見比べて7つのまちがいを探そう！



まちがいさがしの答え

左の女子の自動車かごのカバン/中央の女子の前髪/右手前の男子の左手/右奥の丸い低木
左の石垣(手前)/左手前の男子のメガネ/中央手前の男子のコートのボタン