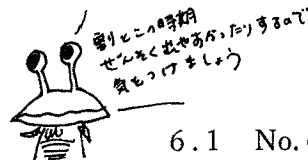


ふあしゅ



健康診断延期のおしらせ

マチコミメールでもおしらせしましたが、緊急事態宣言の延長により、6/20までに予定されていた健康診断を延期いたします。

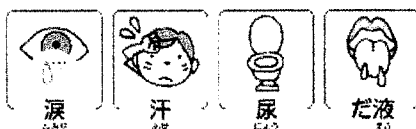
ただし、8日に予定されている尿検査（二次）のみは実施しますので、前回提出していない生徒につきましては、この日に尿をとって、登校後すぐに提出してください（尿検査キットやプリントをなくした人は担任の先生か、保健室まで連絡ください）。

尿検査1次の結果

5/19 提出分は全員「異常なし」という結果がきましたので、ここでおしらせします。



1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ①尿 (約1,500ml) ②だ液 (約1,000ml) ③汗 (約500-1,000ml) ④涙 (約1ml)
(※) あだんじつとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のみし菌菌や病原菌を洗い流す、口の中のみし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの歯を元に戻すなど。

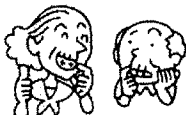
大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！ 日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。

