

ゴールデンウィークも終わり、高総体に向けて、学校が活気づく季節になりました。高総体に向けて、頑張る姿は頼もしいのですが、くれぐれもケガには気をつけてください。もともと、身体のどこかを痛めている人は、面倒臭がらずに、サポーターを使用するなどして、ケガの悪化防止に努めてください。この時期は、過ごしやすいようで、実は体調を崩しやすい時期でもあるので、ケガのみならず、体調管理にも気を配らないといけませんね。

「歯科検診結果のお知らせについて」

歯科検診結果のお知らせで「CO」「GO」に○をつけられた人がいると思います。（16日に検診を受けた人は、後日配布します。）プリントの中にも説明書はありましたが、改めて説明します。

CO・・・むし歯のごく初期症状

GO・・・歯周病のごく初期症状

むし歯が進行してしまうと、病院で治療を受けないと治りません。ただし、このCOの状態であれば、口の中の環境を改善すれば、進行を防いだり、健康な状態に戻すことも可能なのです。GOも同じです。

皆さんのブラッシング次第で、改善ができるかもしれないのです。

特に「CO」と指摘を受けた人には、どの歯が「CO」なのかお知らせしています。その歯を意識的に丁寧に磨いてください。



● 歯ブラシの動かし方

効果的なブラッシングのポイントはいくつもあるのですが、今回は「動かし方」のポイントを絞ります。

- ・歯ブラシは歯と歯肉の境目にあてます。
- ・歯ブラシを小刻みに振動させるように動かします。
大きく縦横に動かす必要はありません。
- ・持ち方は、歯ブラシの柄の端を鉛筆を持つように
軽く持ち、手首だけを使って軽く横に動かします。



普段の磨き方と比べてどうですか？参考にしてみてください。

2012年5月21日（月）

日本全域で見られる日食が起こります！！

最近テレビで「金環日食：太陽がリング状に見える」の話を耳にしたことがありませんか。5月21日（月）の朝、広い範囲で金環日食が見られるそうです。残念ながら長崎市では、金環日食は見られず、部分日食のようです。ただし、金環食にこそなりませんが、たいへん深くまで欠けた太陽を見ることができるようです。

日食は、午前6時14分頃に始まり、終わりは午前8時43分頃です。太陽が最も欠けて細い三日月状になるのが、7時23分頃で、朝の通学時間と重なります。

ここで、注意してもらいたいのが、「太陽を直接見ない！！」ということです。

とにかく、金環日食の最中も含め、どんなに太陽が欠けた状態でも、太陽をそのまま直視してはいけません。太陽の光は非常に強く、肉眼で直接見つめると、わずかな時間であっても目を傷つけてしまう危険があります（日食網膜症）。日食観察グラスというものが販売されているようですが、そのグラスの代わりになると思われがちな、色つき下敷きやサングラスなどを使うのは、もってのほかです。日食観察グラスと違って適切な減光が得られないことや、目には見えない有害な光線が目の奥に届いて目を傷つけてしまうおそれがあり、大変危険です。これらを目食観察グラスの代わりに用いて太陽を見ないようにしましょう。

