



# Your Better Life Through Health

vol.15

平成30年12月13日 岩手県立盛岡第一高等学校 保健室

## ホームケア & プロフェッショナルケア

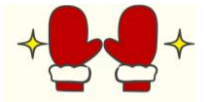
毎日、**一日に一回は10分以上**時間をかけて歯をみがいていますか？ 毎回きちんとみがいているつもりでも、自分の歯みがきだけでは、みがき残しがあったり、歯と歯肉の境目の汚れまで完全に取除くことはできません。

**健口（けんこう）**をキープするために、痛みや困り感がなくても、定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう。



### PMTC

Professional  
Mechanical  
Tooth  
Cleaning



### 口腔内チェック

4月の歯科検診の結果、むし歯や歯肉の炎症が見つからなかったとしても、**かかりつけの歯科医院**で少なくとも半年に1回は、口の中のチェックをしてもらいましょう。歯科医院では、歯科衛生士さんが歯並びやみがき残しのある場所などから判断して、**自分にあったブラッシングの仕方**を教えてください。

歯科医師または歯科衛生士さんによる、機械を使った口腔内清掃のこと。普段みがけていない部分も、隅々まで**ツルツルにお掃除**をしてくれます。機械を使いますが、痛くはありません。むし歯や歯肉炎などの予防に効果的です。**スケーリング（歯石除去）**とあわせて受けたら良いでしょう。

参考：「歯と口の健康づくり 基本 120」 ～公益財団法人ライオン歯科衛生研究所～

\*\*\*\*\*

## information



2月21日（木）に**歯科検診**を行います。  
対象は、春の検診の結果、処置・治療・精密検査のいずれかの必要があると診断された人の中で、1月31日（木）の時点で**受診報告書（黄色の用紙）を提出していない1, 2年生**です。理由は、春の検診から半年以上経過しているため、一度も受診していない場合、症状が悪化している可能性が高いからです。

\*\*\*\*\*

positive

# 前

thinking



## どんな状況でも 笑う機会を見つける

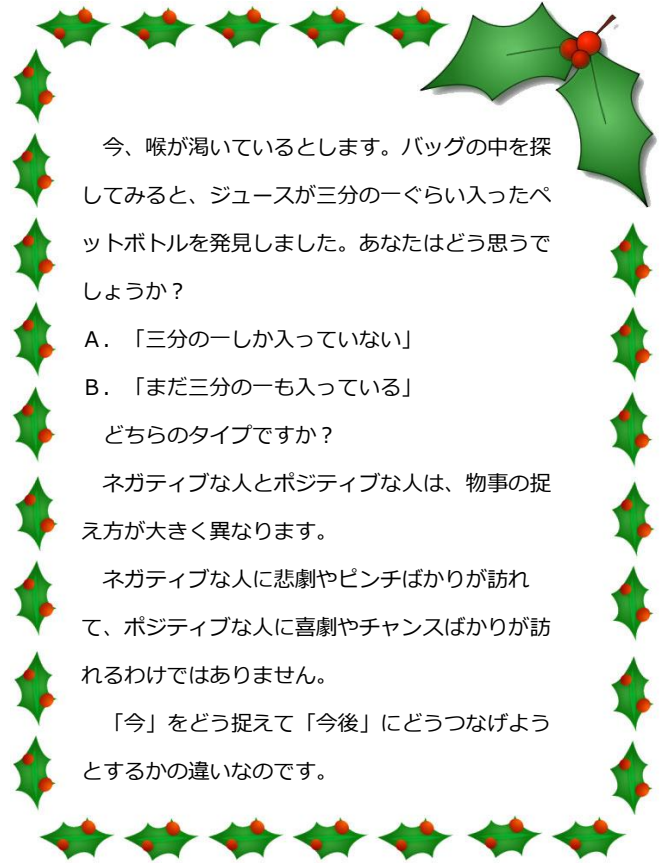
笑いは、人間だけに与えられた才能です。この才能を最大限に活かしましょう。人間は笑うと、ストレスや緊張を解きほぐしてくれるエンドルフィンやセロトニンというものが体内で分泌されます。笑う機会を増やして、心身の健康を増進しましょう。様々な状況で面白い要素を見つけてみてください。



## 脱・小成功病

しょうせいこうびょう

うまくいく人とうまくいかない人の中には大きな違いがあり、それは「失敗への対処の仕方」です。うまくいかない人は、過去の成功や自分のスタイルにこだわってしまい、変える・変わることができません。成功体験が過信やおごりとなって過去の栄光をいつまでも引きずることは「今の失敗や間違い」を認められず、成長や前進のチャンスを逃していることとなります。



今、喉が渴いているとします。バッグの中を探してみると、ジュースが三分の一ぐらい入ったペットボトルを発見しました。あなたはもうどう思うでしょうか？

- A. 「三分の一しか入っていない」
- B. 「まだ三分の一も入っている」

どちらのタイプですか？

ネガティブな人とポジティブな人は、物事の捉え方が大きく異なります。

ネガティブな人に悲劇やピンチばかりが訪れて、ポジティブな人に喜劇やチャンスばかりが訪れるわけではありません。

「今」をどう捉えて「今後」にどうつなげようとするかの違いなのです。

A day without  
laughter is a  
day wasted.

You will never find  
a rainbow if you are  
looking down.

ピンチだって  
見ようによっちゃ  
チャンスかも YO !



参考：・「心の持ち方 完全版」～Jerry Minchinton～

・「意識力」～宮本慎也～

・「考える野球」～遠藤友彦～

