



## 歯科健診で「C0」と言われました( : ∇ : ) どういう意味？

A きれいにみがけている歯 B 初期むし歯 C 歯肉炎

こたえ B

CはCaries(むし歯)、OはObservation(観察)の略で、「要観察歯」、むし歯に進行するかもしれない歯なので「初期むし歯」とも呼ばれます。このまま歯がなくなってしまう？ …いいえ、きちんとケアすれば大丈夫です◎

ポイントは①再石灰化と②歯みがき。

- ① **再石灰化**とは、だ液に含まれるカルシウムやリンが歯を健康な状態に戻してくれる仕組みのこと。よく噛んで食べて、たくさんだ液を出すことと、ダラダラ食べないことが大切です。
- ② **歯みがき**をするときは、歯ブラシを軽くにぎり、小刻みに動かして食べカスや白いかたまり(歯垢)をていねいに取り除きましょう。

むし歯の治療が完了したら保健室へ教えてね☆



### 夢占いでわかる、本当の気持ち…

夢占い(ゆめうらない)とは、夢に出てきたものや状況を元に、現在の心理状態や近い未来に起こる出来事などを判断する作業のことです。夢の内容には、見えない世界からの意味のあるメッセージが隠されているということを前提にしています。あくまでも占いなので、おもしろいと思ったら他にも調べてみるといいかもしれません。

#### 落ちる夢

「失敗するかも…」という不安・ストレスがたまっていて、SOSが出ているのかも。リラックスしましょう。

#### 歯が抜ける夢

「もっと自分に自信をもって！」というメッセージなんだとか…。

#### 追われる夢

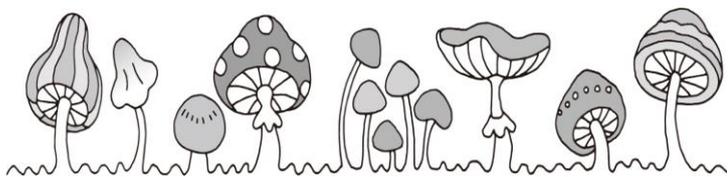
「怖がらないで一步を踏み出して」というメッセージだそうです。

#### 溺れる夢

ひとりでは解決が難しい問題を抱えているのかも…。相談できる人を探してみよう。

#### 泣いている夢

だいたい吉夢です。夢の中で泣く場合は、行く道を阻んでいたものがとりのぞかれて状況が好転することを暗示しています。



### スクールカウンセリング日記

メンタルを強くする方法として、なるべく周囲と比べないようにすることが大切です。

人それぞれ長所も短所も進歩するスピードも異なるため、周囲と比べて自分を卑下することに意味はありません。

メンタルが強い人は、必要以上に人と比べることを避け、自分を成長させることに集中している傾向が強いです。

そのため、メンタルを強くするためには、周囲と比べるクセを捨てて、自分に集中する心構えを持つことが大切です。

#### 【周囲と比べないためのポイント】

- ・自分の目標や目的のための行動に集中する
- ・過去の自分と比べて成長できたか考える
- ・SNSやインターネットなど比べるもとなるツールと距離を置く
- ・周囲と比べた時の自分の気持ちを見つめてみる

### 今後のスクールカウンセリングの日程

11月28日(月)、12月14日(水)

健康教育部でお待ちしています(o^ー^o)

