

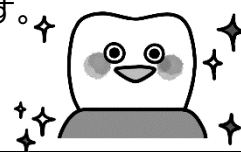


令和6年6月4日
佐倉市立上志津中学校
保健室

今月の保健目標：「口と歯の健康を意識しよう」

6月4日は語呂合わせで「むし歯の日」。みなさんの口の健康はどうでしょうか？

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。歯みがきなどの口腔ケアが習慣づいていれば、歯・口の健康に繋がります。しかし、毎日のことなので、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしまいがちに…。そこで、大切なのが「歯科医院での定期検診」です。人間の歯は、一生に一度しか生え替わりません。自分の歯でしっかり食べ続けられるように、お手入れをしてあげてください。



- 5日（水） 尿検査（最終）※未提出者のみ
- 11日（火） 眼科検診（1年、2・3年抽出者）
- 13日（木） 歯科検診（2-3、3年）
- 18日（火） 内科検診（全学年）

6
月
の
保
健
行
事

歯科検診は全員に、それ以外の検診は異常があった場合のみ検診の結果を配付しています。異常があった場合は早めに受診をお願いします。

また、受診が終わったら、「相談・治療済み証」「連絡票」を学校に提出してください。

※1年心電図検診・3Dスコリオ検診は、結果が学校に届き次第、

異常があった場合のみ結果を配付します。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

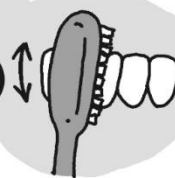
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



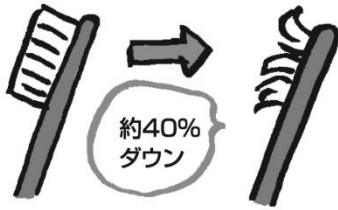
歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



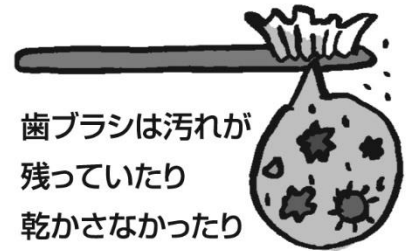
だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



先生方に聞きました!
梅雨の時期、元気に乗り切るためには?

- ・よく食べよく寝る
- ・趣味を楽しむ
- ・早寝 早起き 朝ごはん♪
- ・アロマ
- ・生活リズムを崩さない
- ・ダラダラし過ぎない
- ・デジタルデトックスを意識する

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前
には石けんをつけ泡立てて洗
い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体
育館で運動をするときには窓や
扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きス
マホは絶対にNG。足下が滑りや
すくなっているので気をつける。