



令和7年6月6日

佐倉市立根郷中学校

保健室

4月から健康診断が続きましたが、今月で終了です。
検診の結果を歯科検診は全員に、その他の検診は異常の
あった生徒のみ順次配布をしています。

異常の見つかった人は、お早めに医療機関の受診をお
願います。

6月の予定

6日(金) 脊柱側弯症検診 1年生

気になる 口臭 原因は…?

友だちと話している時など、自分の口臭が気
になったことがある人もいませんか。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔
とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスな
どがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。
唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の
時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくな
り、舌苔がたまりやすくなります。

舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、
次の方法で掃除して
みましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を
思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯
ブラシをあて、奥から手前に
10回ほど優しくかき出す



歯みがきの後のうがいは 何回?

歯みがきの後のうがいの回数は、少なく
ていいんです。むし歯を抑えるフッ化物が
含まれる歯みがき粉を使っている場合、何
回もうがいをすると効果が
薄れてしまうので、1回で
十分。そのほうがむし歯予
防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かした
エナメル質を歯に戻します
(再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を
酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、
うがいの回数も意識してみましょう。

おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死
滅するので、十分な加熱をしまし
よう。特に肉料理は中心部を75℃
で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざま
な細菌が付着しています。
しっかり洗い流したり、食
材ごとに調理器具を使い分
けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加しま
す。食べ物に付いた細菌を増やさ
ないために10℃以下の低温で保存
しましょう。

ほけんしつから

～校外学習の引率の巻～

