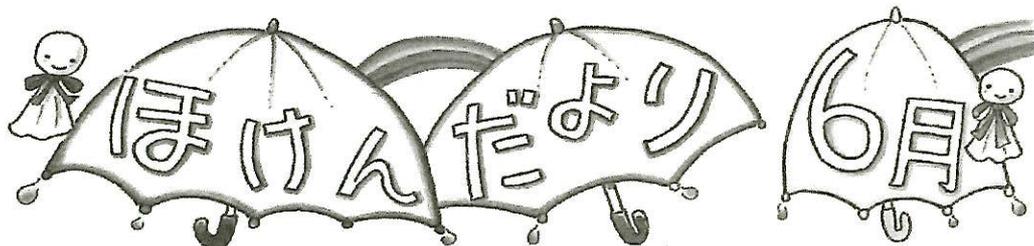


令和7年6月6日

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します。

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と人は、次の方法で掃除してみましよう。

- 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、少なくともいいんです。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ょう。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~



どういふは...