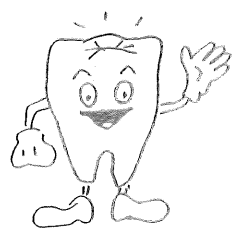


ほけんだよい 6月

令和7年6月4日
西条中学校
保健室

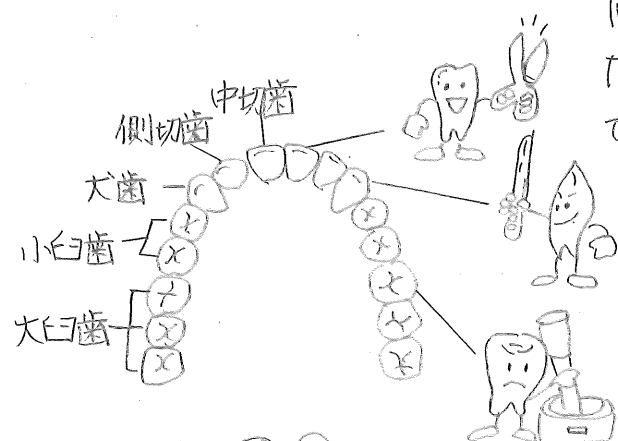
6月1日は「衣替え」、5日は「芒種」といって二十四節気のひとつです。稲や麦など芒をもつ穀物の種をまく時期として表わされたものです。そしてしばらくすると梅雨入りとなります。この時期は多くアジサイは、色が変わる様子から「七変化」といわれます。気候も同じように、晴れて暑かったり、雨でジメジメしたりと変わります。体調をくずさないように、気をつけて過ごしましょう。

知っている? 歯の種類と働き



中学生になると、ほとんどの人が永久歯にはえかわり、これからずっと、

同じ歯で生活する事になります。(はえ替わったばかりの歯はやわらかくむし歯になりやすいので、歯みがきをして予防しましょう。)



- 切歯は食べ物をハサミのようにかみ切ります。
- 犬歯は食べ物をナイフのように引きさきます。
- 臼歯は食べ物をついたりすりつぶしたりします。

あなたの口は大丈夫?

「8020運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。20本は、「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬いものが食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

大事な歯を守るためには歯みがきのほか、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどはむし歯の原因になりやすいです。代わりに果物や野菜、魚や肉を食べましょう。

歯周病にならないための2つの技!!

歯周病は歯こうにいる歯周病菌が原因で炎症を起こし、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の80%がかかっているとも言われる身近な病気です。

技1「毎日の歯みがき」で歯こうをきちんと落とす!

- みがき残しが多い場所を丁寧に!
- 歯ブラシはこきざみに動かす!
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



歯と歯の間



奥歯のかみ合わせ

技2 定期的にプロにも診てもらおう!



どんなに丁寧に歯みがきをしても落ちない汚れはあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものがかみにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がり歯が長くなった気がする
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが3つ以上は病院へ行きましょう!!

寝る前の歯みがきが大切だと言われたことはありませんか。理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だからです。昼間は、唾液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいのですが、寝ている間は唾液が減り、食べカスや糖分が口の中に残ったままになってしまい、むし歯が進行してしまうのです。