

# ほげんだよ 6月

令和8年度  
高美が丘中学校  
保健室

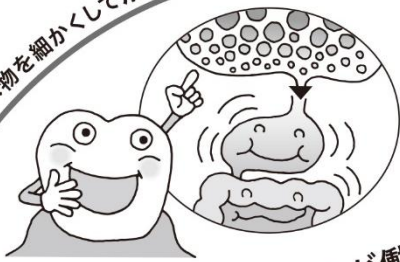


6月4日といえば「むし歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月は、普段あまり意識していない口の中や歯に関心を持ち、健康について考えたり生活を改善したりしていきたいですね。歯科検診も計画しています。「治療が必要」とお知らせをもらったら、すぐに治療を開始しましょう。

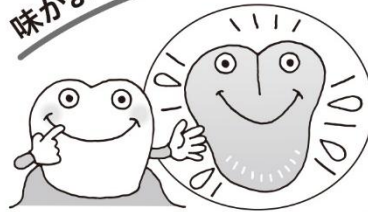
## 歯の役割

重要な役割をたくさん担っています！

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



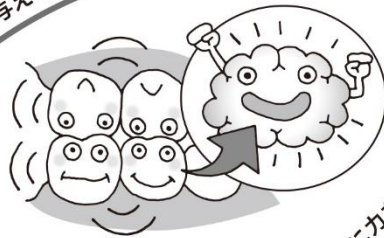
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



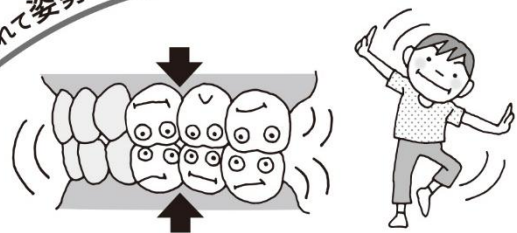
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入れて姿勢やバランスを保つ



### 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

### 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

### 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

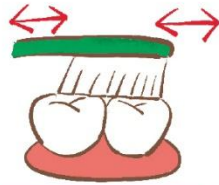
できているかな？

# 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

むし菌になりやすい場所 = 歯みがきのポイント箇所！



奥歯の溝



歯と歯ぐきの間



歯並びがでこぼこ  
しているところ



歯と歯の間

## 食中毒予防 3つのポイント



### つけない

手や調理器具は、しっかり洗い、食材ごとに調理器具を使い分けましょう。

### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物につ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。

### 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までしっかり火を通すことが大切です。

## 今月の保健行事

- \* 歯科検診 11日(木) 1年、2-1  
18日(木) 2-2、3年
- \* 耳鼻科検診 18日(木) 1年

## スクールカウンセラー・心のサポーター

今月の来校日

スクールカウンセラー：澤井先生

11日(木)、18日(木)、25日(木)  
10:00~15:30

心のサポーター：米谷先生

4日(木) 9:00~13:00  
 5日(金) 9:00~12:00  
 11日(木) 9:00~12:00  
 12日(金) 9:00~13:00  
 18日(木) 9:00~13:00  
 19日(金) 9:00~13:00  
 25日(木) 9:00~12:00  
 26日(金) 9:00~13:00