



令和7年6月16日

河内中学校保健室



最近(さいきん)はジメジメとした日(ひ)が多いですね。みなさん調子(ちょうし)はどうですか？少し(すこ)ずつ蒸(む)し暑(あつ)くなってくるため、熱中症(ねつちゅうしやう)の危険(きけん)も高(たか)まっています。水分(すいぶん)をしっかり準備(じゆんび)して、お互い(たが)に声(こえ)をかけ合いながら、無理(むり)をしないようにしてくださいね。

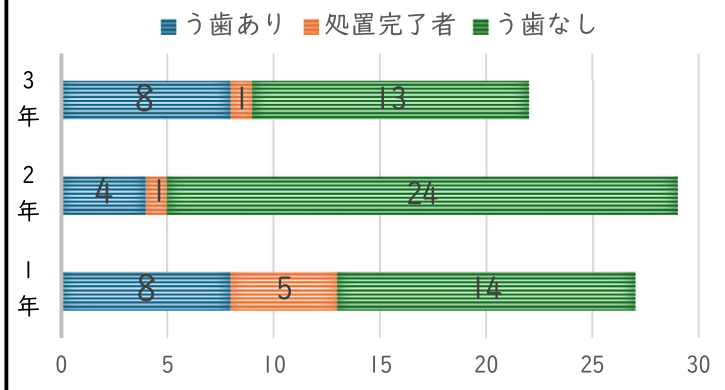
6月の保健目標

歯(は)の健康(けんこう)についてよい習慣(しゅうかん)を身(み)に付けよう。
梅雨時(つゆどき)の健康(けんこう)に気(き)を付けよう。

みんなの口(くち)の中(なか)は大丈夫(だいじょうぶ)？



歯科検診結果(人数)



今年度(こんねんど)の歯科検診(しかけんしん)では、全部(ぜんぶ)で52本のむし歯(むしは)が見つかりました。また、むし歯(むしは)が見つかった人(ひと)は20名で、10人に2~3人(にん)のむし歯(むしは)があるという結果(けっか)になりました。みなさん食後(しょくご)に丁寧(ていねい)に歯(は)を磨(みが)く習慣(しゅうかん)が身(み)についていますか？歯(は)と口(くち)の中(なか)の健康(けんこう)は日々(ひび)の歯(は)みがきの積み重ね(つく)によって作(つく)られます。食後(しょくご)は、丁寧(ていねい)に歯(は)みがきをするようにしましょう。



歯周病(ししゅうびやう)は歯(は)を失(う)う原因(げんいん)第1(だい)位(い)！？



歯周病(ししゅうびやう)は歯こう(は)にくっついた細菌(さいきん)のかたまり(なか)の中(なか)にある歯周病菌(ししゅうびやうきん)が原因(げんいん)で炎症(えんしやう)を起こし、歯(は)や歯ぐき(はぐき)を支える骨(ほね)を壊(こわ)してしまう病気(びやうき)です。日本人(にほんじん)の約80%(やく)の人(ひと)がかかっているとも言われる身近(みじか)な病気(びやうき)ですが、歯(は)を失(う)う原因(げんいん)第1(だい)位(い)でもある怖い(こわい)病気(びやうき)でもあります。



あなたの口(くち)は大丈夫(だいじょうぶ)？

歯周病(ししゅうびやう)チェックリスト

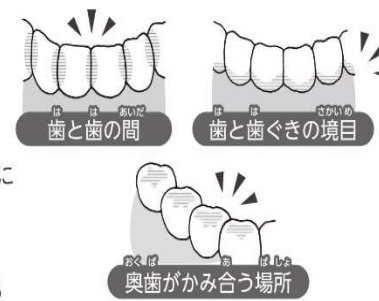
- ☐ 朝(あさ)起きたとき口(くち)の中(なか)がネバネバする
- ☐ 歯(は)みがきのとき血(ち)が出(で)る
- ☐ 硬(かた)いものが噛(か)みにくい
- ☐ 口臭(こうしゅう)が気になる
- ☐ 歯(は)ぐきがときどき腫(は)れる
- ☐ 歯(は)ぐきが下(さ)がって、歯(は)と歯(は)の間に隙(あひだ)間(かん)ができている
- ☐ 歯(は)がぐらぐらする

チェックが多い人は病院(びやういん)へ行きましょう。

歯周病(ししゅうびやう)にならないための2つの技(わざ)とは？

技(わざ)①「毎(まい)日の歯(は)みがき」で歯垢(しこう)をきちん(お)と落とす！

- 秘伝(ひでん)のコツ
- みがき残(のこ)りが多い場所(ばしょ)を丁寧に(ていねい)
 - 歯(は)ブラシはこきざみに動(うご)かす
 - 歯(は)ぐきは45度(ど)の角度(かくど)で当(あ)てる



技(わざ)② 定期的(ていきてき)にプロ(み)にも診(み)てもらおう

どんなに丁寧(ていねい)に歯(は)みがきしても落ち(お)かない汚れ(よご)もあります。定期的(ていきてき)に歯科(しか)に行(い)って汚(よご)れを落(お)としてもらいましょう。



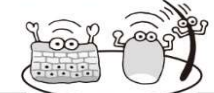
歯(は)ブラシの毛先(けさき)が広が(ひろ)っていると歯(は)と歯(は)の間に毛先(けさき)が入(はい)らず、磨(みが)き残(のこ)りが多(おほ)くなってしまいます。歯(は)ブラシを後ろ(うしろ)から見て毛先(けさき)が見(み)える場合(ばあい)は新(あたら)しい物(もの)に交(こう)換(かん)しましょう。



クイズ 歯(は)に「ない」ものは？

ある

髪(かみ)・肌(はだ)・つめ



なし

歯(は)

答え(こた)は、「再生(さいせい)」。つまり、傷(きず)ついたときに自分(じぶん)で復活(ふっかつ)できるかどうか。髪(かみ)やつめは切(き)ってもまた伸(の)びてきますね。肌(はだ)も、少し(すこ)しのケガ(けが)なら何(なん)日(にち)か経(た)てば治(な)るのをみなさんも知(し)っていると思います。では、歯(は)は？乳歯(にゅうし)が抜(ぬ)けると、永久歯(えいきゆうし)が生(は)えてきます。でも、人(ひと)間の歯(は)が生(は)え変わるの(の)は一回(いっかい)だけ。むし歯(むしは)になったところ(ところ)を削(けず)ったり、ケガ(けが)で欠(か)けてしま(しま)ったりすると、その歯(は)は自力(じりき)で治(な)ったり生(は)え変わ(かわ)ったりはし(し)ないのです。みなさん(みなさん)の一生(いっしやう)のパートナ(パートナ)ーになる歯(は)。ずっ(ずっ)と一緒(いっしょ)にいら(いら)れるように、大切(たいせつ)にシ(シ)てあげ(あげ)てくださいね。



安全(あんぜん)に梅雨(つゆ)を過(す)ごすポイント！

○雨(あめ)の日(ひ)はろう下(か)が特(とく)に滑(すべ)りやす(やす)くなっています。ろう下(か)は走(はし)らず、歩(ある)きましょう。

○自(じ)転(てん)車(しゃ)の登(とう)下(か)校(こう)中(ちゆう)に、下(くだ)り坂(さか)や枯(か)れ葉(は)で滑(すべ)って転(てん)倒(たう)し、けが(けが)をする人(ひと)が増(ふ)えています。雨(あめ)の日(ひ)は特(とく)に時(じ)間(かん)に余(よ)裕(ゆう)をも(も)って行(こう)動(どう)し、ゆっ(しん)くり慎(しん)重(じゆう)に自(じ)転(てん)車(しゃ)に乗(の)るよう(よう)にしま(しま)しょう。



食中毒(じくちゆうどく)予防(よぼう)

食中毒(じくちゆうどく)が多い季節(きせつ)です。買(か)い物(もの)や調(てう)理(り)する時(とき)は気(き)をつけま(ま)しょう。

