

ほけんだより



令和6年6月4日

陽北中学校

No.3

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

今年の標語は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。6月4日～10日の健康週間だけでなく、6月を通して歯について意識して生活していきましょう。

5月の歯科検診の結果、「本校生徒はむし歯は全体的に少ないものの、**歯石ができていたりする生徒が多い**」とのご指摘を受けました。**むし歯や歯周病予防の基本は、歯みがき**です。**歯ブラシが歯に直角に当たるように**持ってみがきましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

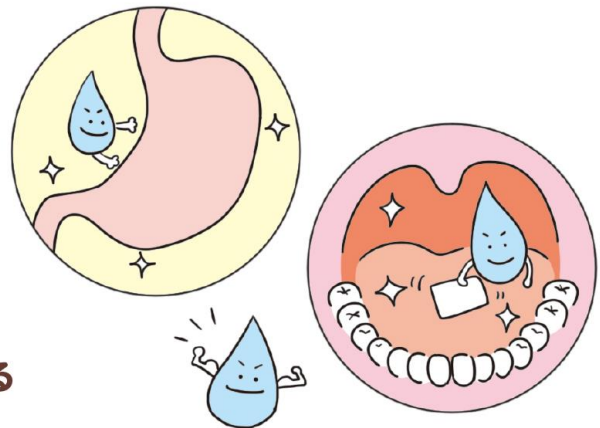


「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

給食後の歯みがきについて



給食後に歯みがきをする時間を設けています。全校生徒が給食後の歯みがきを実施できるように保健委員中心に活動を行っていきますので、ご協力よろしくをお願いします。

保健委員会での主な活動

① 歯フラシチェック

表面にも書いてあるように、長期間歯ブラシを交換しないと様々な問題が生じてしまいます。

② 歯の染め出しの実施

家庭での実施になります。自分の磨けていない部分を見つけてみてください。

③ ポスター作成

④ 呼びかけ



しっかり見直しを！ 歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい

Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

（答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①）