

ほけん だより 6月

令和7年6月2日（月）発行
東浦中学校 保健室 No.4

6月保健目標

歯を大切にしよう！



梅雨の季節がやってきました。みなさん体調はどうでしょうか。

この時期は湿度が高く、蒸し暑い日が続くと思えば、急に肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすいです。自分の体と相談しながら、無理しないように6月を乗り切りましょう。

健康診断の日程

6月	曜日	検査項目	学年	注意事項
3日	火	歯科検診	2年生(1,4組)	歯ブラシを持ってきましょう (歯みがき粉・コップは自由)
4日	水		3年生(1,5組)	
5日	木		1年生(2,6組)	
6日	金	耳鼻科検診	1年生(3,5,6,7組)	耳掃除をしてきてください
10日	火		あおば1年生 1年生(1,2,4組)	
17日	火	歯科検診	2年生(5,6組)	歯ブラシを持ってきましょう (歯みがき粉・コップは自由)
18日	水		3年生(2,6,7組)	
19日	木		1年生(1,7組)	

※対象クラスが変更になった場合は、学級よりお知らせします。

今日から始める
夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

ペットボトルに隠されたワナ

✕ を直接つけて飲んだペットボトルの ✕

✕ 緑茶を常温で2時間置いたところ、 ✕

✕ 計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた… ✕

✕ という実験結果があります。見た目やにおい ✕

✕ に変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトル ✕

✕ の中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増 ✕

✕ えていくのです。 ✕

✕ ✕ ✕ ✕ ✕

✕ 開けたら早めに飲み切ろう ✕

✕ 暑い部屋に置きっぱなしにしない ✕

✕ 破裂することもあります ✕

✕ また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空 ✕

✕ 気をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が ✕

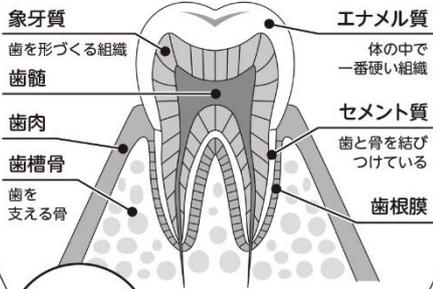
✕ 必要です。 ✕

歯みがきで歯を守ろう!



6月4日~10日
歯と口の健康週間

知っておこう 歯の構造



むし歯をほうっておくと...
エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

歯がないといつものようにできないのは？

① ごはんをおいしく食べる
② 友だちと話したり笑ったりする
③ 走ったりボールを投げたりする

答えは全部！

歯は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。

ぼくはむし歯菌



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



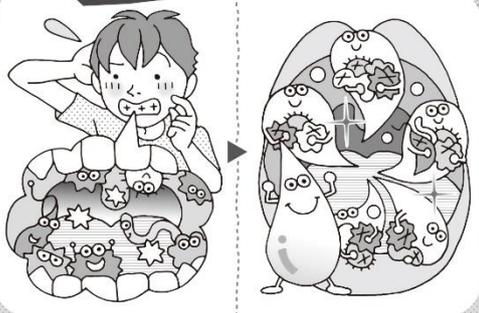
むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

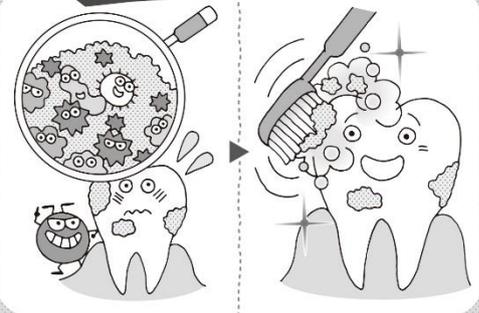


細菌 vs だ液



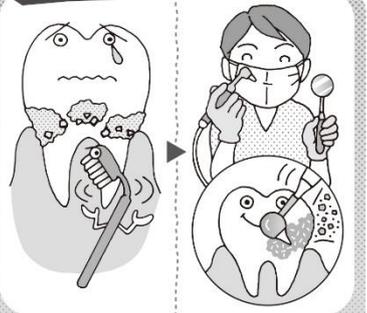
口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ
だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる
歯医者さんで取ってもらおう！

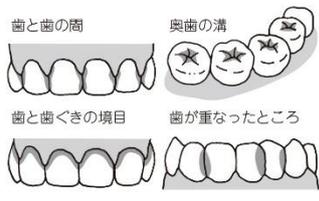
だ液はこんなにスゴイ!



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

歯みがきのポイント!



- 歯垢がでやすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

定期的なプロケアを!



半年に1回は行こう!
歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう