



*** 保健だよりは保護者の方にも見せてください ***

梅雨時期になりだんだんと蒸し暑さを感じる時期になりましたが、皆さんは元気に過ごしていますか？湿度が多い日は、特に校舎内の廊下が滑りやすくなるので、走ったりしないよう気をつけて移動してくださいね。

いよいよ高総体直前となりました。出場予定の皆さん、体調はいかがでしょう？ 試合では万全な体調で全力を出せるよう応援しています。

歯科検診が4/17・18にありました。全員に「結果のお知らせ」が配付されましたが、皆さんの口の中の状態はいかがでしたか？受診が必要となっていた人は、早めに歯医者さんに受診してください。

／ 知っておきたい 覚えておきたい ／

歯と口の健康 Q & A

Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

A プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う
セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど

歯科医・歯科衛生士による
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など

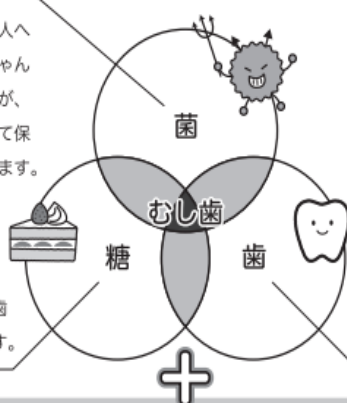
Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろんな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。

むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。



歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

時間 むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

***** 保健室より連絡 *****

定期健康診断の結果通知は、受診が必要な人にもみ配付しています。「検診結果のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診し、「検査結果報告書」を学校に提出してください。



悪ふざけか

一生残る傷あとに

やろうという子がいたら...

誘いにはのらす「ダメ!」と
注意して止める。

投稿されたものを見たら...

自分が拡散しないように気をつける
知り合いが投稿していたら、
すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、
ほぼ消えません。(v^v)

I3 木田♡

歯ブラシのお手入れ

1 流水で洗い流す
みがいた後についた汚れや糸菌

を落としましょう。根元の部分に
たまりやすい

2 風通しの良い場所に保管する
湿ったままだとカビや菌が繁殖
しやすくなります。

3 定期的に交換する
毛先がはみ出している時や 1ヶ月
以上使っている時は新しい
ものにしましょう

A3 鶴田翔大

水分
足りている?

爪でチェックしてみよう!

熱中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、かんたんに
チェックする方法があります。
みなさんもやってみましょう。

① 手の親指の爪を
反対の手の指でつまむ

② つまんだ爪をはなした時、
爪の色が白かピンクに
戻るのに 3秒以上 かかれば
水分不足かも

こうなる前に
こまめな水分補給を
心がけましょう I3 森本

男子、必見!!

口臭について

舌をバーッとしてみてください。きれいなピンク色
ですか? もし黄色っぽいものがついている、「舌苔」
がたまっていきます。
舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にた
まり、腐敗したものです。
なんと口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

舌苔掃除のポイント

- 一番たまっているのは朝起きたとき。
朝の歯みがきで掃除しましょう!
- 専用のブラシを使うと効果的!
ブラシで奥から手前へ、なぞるように掃除します。
舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて

D3 坂口心幸