



令和7年6月2日
千代田中保健室

6月の保健目標
歯を大切にしよう/梅雨時を健康に過ごそう



過ごしやすい気候が続いていますが、6月は梅雨に入ります。ジメジメとした空気で、元気が出ない…なんてこともあるかもしれません。服装や水分補給等、自分で体調管理をしっかりと、毎日健康に過ごせるようにしましょう。

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

6月の予定

6月6日(金) 13:20～	内科健診	3年生(中尾 Dr.)
6月11日(水) 13:20～	内科健診	1年生(野田 Dr.)
6月12日(木)	尿検査二次(2回目)	対象生徒
6月13日(金) 13:20～	心電図検査	1年生
6月24日(火) 13:30～	耳鼻科健診	1年生(島田 Dr.)
6月25日(水) 13:20～	内科健診	2年生4・5組(平 Dr.)

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歯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

【給食後の歯みがきをできるだけ行いましょう！】
食後に歯みがきをすることは、むし歯の原因となる食後の糖分や酸を除去して、むし歯予防・歯肉炎予防のためにも大切なことです。歯と歯の間に残っている食べかすを放置すると、歯垢(プラーク)となり、**むし歯や歯肉炎を引き起こす可能性がある**ため、食事の後は、毎回歯みがきを実施するのが理想とされています。

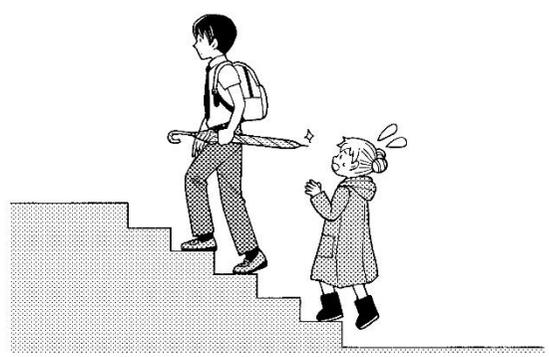


6月の保健委員会の取り組みとして、クラスでの呼びかけも行いますので、歯みがきセットを持参して、食後の歯みがき習慣を身につけていきましょう。

梅雨時期のけがや事故に気をつけよう



雨にぬれた道路や床は滑りやすく、転倒すると骨折などにつながるので注意しましょう。



傘の先端が周囲の人に向かないように、持ち方や扱い方などに気をつけましょう。