

6月のほげんだより

令和4年6月1日 銚田市立旭中学校 保健室

6月を迎え、梅雨の季節になりました。この時期は、蒸し暑かったり、急に気温が下がったりと気温の変化が激しい時期でもあります。衣服の調節や汗の始末をきちんとして健康に気を付けましょう。

また、雨が続き室内で生活する時間が多くなります。湿気などで廊下や階段が濡れることがあるので、室内では落ち着いた生活ができるよう心がけましょう。

6月の保健安全目標

保健目標 歯を大切にしよう / 梅雨を健康に過ごそう
安全目標 雨の日を安全に過ごそう

6月の健康診断日程

健診内容	検査日	対象学年	担当医・準備する物等
歯科健診	6月 8日(水)	3年生 2年1組	<ul style="list-style-type: none"> ・皆藤 知威先生(皆藤歯科) ・歯みがきを丁寧にしておく。 ※使い捨てデンタルミラー、使い捨て手袋を使用し、一人一人交換します。
	6月15日(水)	1年生、2年2・3組	

***学校の検診日に受けることができない場合、皆藤歯科に行き、受けてもらうこととなります。なるべく学校の検診日に受けられるようにしましょう。**

マスクで熱中症？

最近では気温がぐんぐん上がり、7月並みの気温になる日も出てきています。感染症拡大予防対策でつけているマスクには、気を付けなければならないことがあります。マスクをしていると蒸れて熱がこもり暑くなる、口の中が渇きにくくなって、喉の渇き気づくのが遅くなるようです。**いつもよりこまめな水分補給**をすることや、**休憩**をとること、**人との距離をとり、マスクを外す**など、熱中症に気を付けてください。また、気温差もあるので、服装で調整できるようにしましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」を作ることが何よりも大切です。

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！

- ・歯垢が得意な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

歯科医の先生はなにを言っているの？

上の右から6がC(シー)、5がO(マル)、4から1までが/ (シャセン)

これはみなさんの歯の1本1本の様子をあらわす記号です。記号の意味がわかると、自分の歯のことがよくわかりますね。

ローマ字は乳歯
数字は永久歯

<p>健康的な歯</p>	<p>むし歯になったけれど治した歯</p>	<p>歯ぐきが少し腫れている (軽い歯肉炎)</p>
<p>むし歯になりそうな歯</p>	<p>治療が必要なむし歯</p>	<p>治療が必要な歯ぐきの病気 (歯肉炎・歯周炎)</p>

毎日しっかり歯みがき！ 定期的に歯医者さんへ！ 80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！