

ほけんだより 6月

安堵中学校
保健室 No.3
2021.6.1

梅雨にまけず6月もたのしんでいきましょう～

はじめした日がつづきますね…

気温や湿度が急に高くなっているので体調管理には要注意

生活リズムを整えて元気に夏を迎えたいですね！

さて、6月は「歯の健康」について伝えていきます☆

保健室前の掲示板にも情報を出していきますのでチェックして

くれると嬉しいです(^^)

歯をたいせつにしましょう

今日は歯科検診があります

みなさん毎日しっかり歯みがきできていますか？

虫歯になりやすいかどうかは食生活と歯みがきの仕方がポイントです！

虫歯は歯みがき・食生活・定期的な歯科での検診で防ぐこともできます。

今からしっかり対策して健康な歯をたもちましょう。

歯科検診

5/17 2A 3A 3B

5/24 2B 1A 1B

みがいてもとれないものって？

歯みがきをすると、口の中に残った食べもののかさや歯垢(プラーク)を落とすことができます。でも、歯みがきで落とせないものがあります。それは歯石で、歯医者がとってもらいます。歯石は歯垢が変化したものです。細菌がたくさんすんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯みがきが大切。食べもののかさや歯垢が残らないように、1本1本丁寧にみがくようにしましょう。

知っていますか？えいきゅう歯のなまえとやくわり



歯みがきは食事のあとすぐ行うのが理想☆

また、寝る前の歯みがきもとても大切です。

寝ているときはだ液が減り、虫歯菌にとって

天国のようなのです

磨くときは1本1本丁寧に！！

奥歯や歯茎と歯の間、奥歯のみぞも忘れずに！！

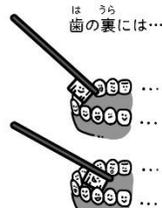
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！



スクールカウンセラーに相談してみませんか？

6月の来校日は

11日(金)

25日(金)



予約は担任の先生か、保健室安索まで声をかけてください。保護者の方も受けられますので学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

歯のギモン

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

✖ 歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

✖ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない？

✖ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

女の子のみんなへ

学校で、突然生理がきた…

ナプキン持ってない

と焦った経験はありませんか？

保健室には生理用品(ナプキン・ショーツ)をおいています！

困ったとき、生理について知りたいとき、などいつでも声をかけてくださいね。

月経は大人の女性への第1歩

正しい知識を身につけて上手に向きあっていきましょう☆