

上高☆保健だより

令和5年6月
上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-1HR

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」。歯周病やムシ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**」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

歯と口の健康週間 今年の標語

「**手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで**」

今月の保健目標

口の中の清潔を
生活習慣にするにゃ♪

正しい歯の磨き方を理解し、
健康な口腔環境を維持しよう



定期受診の
ススメ!

痛くなくても 歯医者さんへ!

歯科検診が終わりました。ムシ歯のほか「**歯肉炎**」「**歯垢・歯石**」がある人もいました。歯磨きはしていても「**丁寧にみがけていない**」ようです。

「**歯と口の健康週間**」の目的として『**歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る**』というものがあります。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち…

そこで、**半年に一回程度、歯科医院で定期健診を受ける**ことをおすすめします! 異常や病気だけでなく、**歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェック**してもらえますよ。



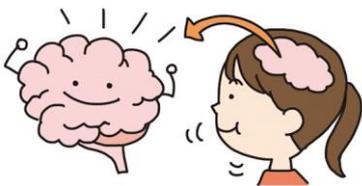
乳歯から永久歯、一度しか生え替わらない歯は「一生もの」! 手入れを怠らないことが肝心です。

よくかんで食べよう!

目標「**ひと口30回!**」

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「**かむ**」ことをします。かむことは食べ物を細かく・やわらかくして飲みこみやすくするだけでなく、体についての大事な働きもします。

脳を元気にする



かんであごを動かすことで、脳にも酸素と栄養が送られます。

顎が丈夫になる



歯ならびも整い、はっきりとしゃべることができるようになります。

太りすぎを防ぐ



よくかむことで、脳が「**お腹いっぱい**」と感じ、食べすぎを予防します。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口の汚れを洗い流したりします。

気になる？

「口臭」について

自分では気づきにくい「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものがあります。

- ・朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの(生理的口臭)
- ・ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- ・歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- ・緊張やストレス、不規則な生活によるだ液の減少によるもの

他にも、実際には口臭がないのにあると思ひ込み、過度に気にしてしまうケース(心因的口臭)もあります。一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、気になる場合は歯科医院での相談・受診を。また、**歯や口の中の清潔が重要**であることは言うまでもありません。



まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分にできているか、チェックすることもお忘れなく！

なんともおさらい!

歯みがきのキホン

クイズ

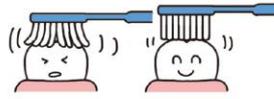
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



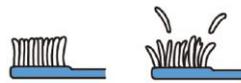
Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのがみがきやすい
- ② 小さめのがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっばいに
- ② 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

「万全」で挑む! 「熱中症対策」の必須事項

1 環境・気象条件を把握

気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。



2 こまめに水分+塩分補給

汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。



3 服装をチェック

吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。



4 体を暑さにならす

急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。



5 体調を整える

十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。



6 具合が悪いときは早めに対処

「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。



「暑さ指数計」は保健室前と体育館玄関にあります! WBGT(暑さ指数)21℃以上なら**注意!!**水分と休養を積極的に摂ってください!