

# ほけんだより! 6月

高鍋西小学校保健室  
令和6年6月3日  
発行

6月になると梅雨に入り、雨の日がおおくなっています。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調をくずしやすい時期となっています。汗をかいたら、タオルでふく、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をこころがけて、自分で体温管理できるようにしましょう。



## 6月のほけんもくひょう：歯を大切にしよう。

### むし歯を防ぐ生活習慣

これから一生使う大切な歯です。自分で守っていけるように毎日この生活から気を付けていきましょう。



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

### さらなるポイントで むし歯ゼロに

#### 注意してみがきたいところ



ほかにも……

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！



そして…

1日3回のはみがき  
もわすれずに！

朝・昼・夜3回の、はみがきで  
生活リズムをととのえていきま  
しょう。めざせ！虫歯ゼロ！

など、工夫をして歯をみがこう！

### 歯のクイズ王 決定戦



#### 問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは  
(食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特に  
みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは  
(全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、  
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする

6

歯みがきをしないと  
歯に(細菌・虫) がくっつく



7

歯ぐきの腫れを放つておくと、  
歯が(抜ける・生えてくる) ことがある



8

(よくかんで・飲むように) 食べよう



9

歯科検診結果の「GO」は  
(このままGO！・病気のサイン) を表す



10

歯科医院には歯が  
(痛くなつてから・痛くなくても) 行く

答えはうらへ

# だ液

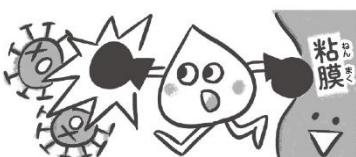
ってこんなにスゴイ! 「ひと口30回」が目標! よく噛んで食べよう

食べたものの消化を助ける /

食べカスを洗い流して清潔にする /

食後に酸性になった口の中を中和する /

細菌から口の中の粘膜を守る /



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

## 暑くなりはじめの今、健康でいるために・・・



## ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。

## 保健室からの連絡

### ○体調管理について

体調をくずす人が増えています。毎朝の体調の確認、朝ごはんを食べることをかならずしましょう。朝は、前の日の夕ご飯から時間が経っているのでエネルギーがきて、空っぽの状態です。体の元気スイッチを入れるために、必ず朝ごはんは食べてきましょう。

### 朝ごはんの役割

午前中の元気のもとになります。

脳を元気にします。

うんちを出しやすくします。

体温を上げます。



## 答え

1 食べた後

むし歯菌は食べ物の糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2 奥歯

奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいです。1本1本ていねいにみがきましょう。

3 弱い力で

歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4 だいぶ

歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。

5 注意して

歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

6 細菌

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきを取り除いて。

7 抜ける

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうこともあります。毎日の歯みがきで予防できます。

8 よくかんで

だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9 病気のサイン

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10 痛くなくとも

むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化してきます。年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! \*1問10点です

/100点

歯のクリーナー!

これからも毎日歯みがきをして、健康な歯を守ってください