

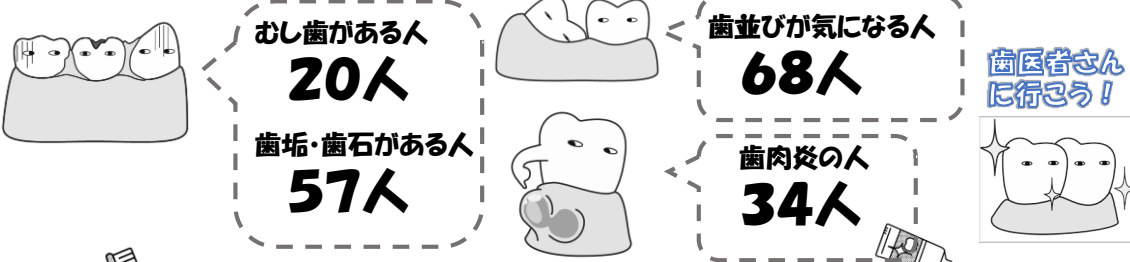
ほけんだより 6月

R3. 6 美浜中学校 保健室

6月になりじめじめした日が増えてきました。梅雨の時期は、低気圧の影響で頭痛くなったり、体がだるくなったりしやすいです。また、6月は急に暑くなる日があり、熱中症にもなりやすいです。勉強も部活もがんばっている美浜中生は、雨や暑さに負けている暇はありません！自分の体調管理をしっかりと、元気に梅雨を乗り越えましょう！

6月の保健目標 自分の口腔内の状態を見直そう！

美浜中歯科検診の結果



with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日
↓
6月10日

健康週間 歯と口の

プロケア

定期検診
歯石除去

セルフケア

歯みがき
歯間掃除
洗口
舌みがき

歯みがき指導
セルフケアへのアドバイス

むし歯をつくる3つの要素

3つの要素が重なって時間の経過とともにむし歯になります

食べもの
食べものに含まれる糖分がむし歯菌のエサになります

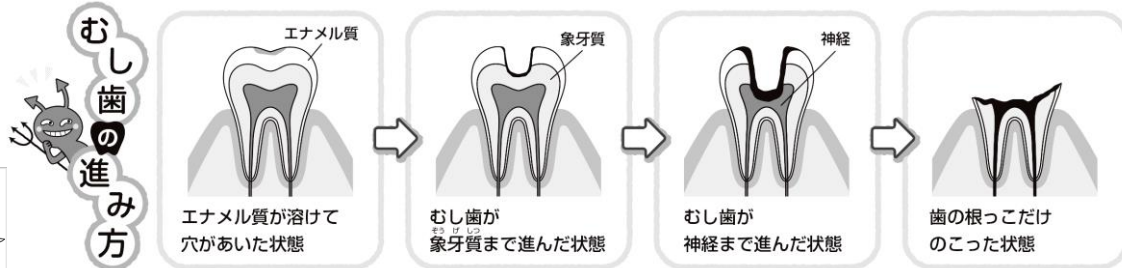
細菌
むし歯菌が酸を出して歯を溶かします

歯の質
歯の硬さによってむし歯になりやすい人とそうでない人がいます

時間

こんなところむし歯要check!

- 歯と歯ぐきの間
- 歯と歯の間
- 奥歯のみぞ
- 歯並びがテコボコしているところ



歯みがきのポイント 5つ

- Point 1** 歯ブラシはえんぴつにぎり
- Point 2** 1本1本小刻みに動かして磨く
- Point 3** 手鏡を見ながら
- Point 4** 軽い力で磨く
ちょちょみがきO
シャカシャカみがきX
- Point 5** フッ素入りの歯みがき粉で磨き、仕上げはデンタルフロスで

歯ブラシの交換は

毛先でチェック

歯科検診の結果をみると、学年が上がるにつれて歯肉炎や歯石がある人が増えていることがわかりました。きっと勉強に部活で忙しくて歯みがきの時間がないんだろうなあ…。でも、中学生の今、歯みがきをおろそかにすると、あとで痛い思いや後悔をすることになります。**歯は一生もの！**毎日の歯みがきで防げることはたくさん！歯は、食べる・話す・見た目大きく影響します。**毎日がんばっている歯を大切にしよう。**

★6月はいつもより歯のことを大切にしてみよう★