



浦安市立入船中学校  
保 健 室

6月になりました。梅雨の季節ですね。この時期は、気温の温度差で体調を崩したり、気圧の変化で体調を崩したりする人が多いです。体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう！また、6月は定期試験があります。入学・進級して初めての定期試験ですね。寝不足で体調を崩すことがないように、計画的に試験勉強を行いましょう！

6月の保健目標

**梅雨の時期における健康管理に気をつけよう。  
歯を大切にしよう。**

## 梅雨時も健康ですごすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



## 梅雨の季節を快適にすごすために・・・

梅雨の季節、蒸し暑いなど思っていたら、急に雨が降ってくる場合があります。そんなときに備えて、かばんの中に以下のものを入れておくとよいです。備えあれば憂いなし！

- 替えのくつした
- タオル
- 折りたたみ傘
- 濡れたものを入れるゴミ袋      など





# 歯と口の健康 Q & A



## Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

**A** プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

### 自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど

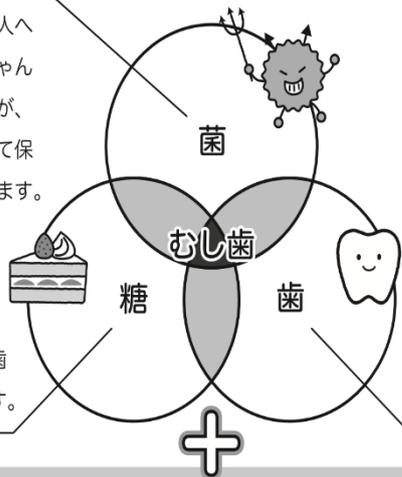


### 歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普通の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



むし菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。



糖はむし菌の栄養。たくさんとるとむし菌になりやすくなります。

菌並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

## Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

**A** 歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。



**時間** むし菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし菌に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

## Q 歯ブラシが手元にないとき、歯みがきの代わりにできることは？

**A** 軽いうがいだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

耳の下、頬、あごの下を手で揉みます



“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。定期的を受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。

