

保健だより え が お

2024 年 6 月 3 日発行 No.5 天王寺川中学校 保健室

6 月 4 日から 10 日まで、「歯と口の健康週間」です。

今年の標語は、「歯を見せて 笑える今を 未来にも」です。

中学生のみなさんは今、自分の歯が減っていくとは想像できないでしょう。しかし、今からていねいな歯みがきなどのセルフケアと歯科クリニックでのプロケアで、歯や歯肉のケアをしないと、将来、自分の歯が減る可能性があります。

「定期健康診断（歯科）結果お知らせ」をもらった人は、必ず医療機関（歯科）を受診しましょう。

効果的な予防のために

どれだけ気をつけて歯みがきをしても、セルフケアには限界があります。セルフケアにプロケアを加えることで、効果的な予防につながります。

自分で行う セルフケア

- 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
- よく噛んで食べる
- 甘いものを食べ過ぎない

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
- 普段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



6 月の保健目標

歯の健康についてよい習慣を身につけよう
梅雨の時期における衛生管理に気をつけよう

しっかり歯垢を落とそう！

むし歯や歯周病の原因は、菌にくっついた歯垢（細菌のかたまり）です。

予防の基本は、毎食後の歯みがきです。

でも、歯ブラシだけでは歯垢を約 6 割しか取り除けません。理由は、歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

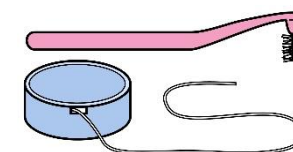
歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。

細い糸なので隙間の奥まで入り込み、歯垢を落とします。

歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがおすすめです。

これらを歯ブラシと一緒に使うことで、歯垢の約 9 割を落とせます！

歯間ブラシやデンタルフロスの使用は、就寝前の歯みがき、1 日 1 回で有効です。



もっと歯や口の中のことを知りたいは、下記のホームページをどうぞ。

「歯とお口のことなら何でもわかる 8020 パーク」

<https://www.jda.or.jp/park/index.html>

食中毒に気をつけよう

食中毒予防の 3 原則



増やさない
適切な温度で保管
調理後は速やかに食べる

付けない
手洗い
器具の洗浄・消毒



やっつける
加熱殺菌



ジメジメした梅雨の時期は、細菌が増えやすい環境になります。

そこで、気をつけたいのが、食中毒です。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ入ってくることによって起こります。

食中毒予防の 3 原則をしっかり守りましょう。