

# ヘルシー通信



保健だより  
R1.5.31  
緑丘中学校

## 6月の保健目標「健康な口腔内（歯と歯ぐき）でいよう」

明日から6月。梅雨入りのシーズンとなります。気温が上がり蒸し暑くなりますので、こまめに水分補給をしてください。また汗拭きタオルや下着の着替えを準備するなど梅雨を快適に過ごすための工夫ができるといいですね。

### 5月31日は



### たばこによる死亡の1割は…?

たばこが原因で毎年 700 万人以上の方が亡くなっています。そのうち 600 万人は、直接たばこを吸っている人です。残りの人は、自分は直接たばこを吸っていないのに、周りにたばこの煙を吸って（受動喫煙）亡くなっているのです。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

この機会に改めて自分の歯と口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周病の予防に心がけていきましょう。

**いつまでも 続く健康 歯の力**・・・健康でいられるのは、何でも食べられる丈夫な歯のおかげということです。「歯は大事」ですね！

数字  
で見る

歯と口の健康

20<sup>本</sup>

#### 食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われていました。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30<sup>回</sup>

#### 理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口 30回以上！



6<sup>割</sup>

#### 歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。



### 6月の保健行事

6日(木)3年生歯科検診  
13日(木)1年生歯科検診  
歯みがきをていねいに！

検診後、むし歯があったら、早めに治してきてくださいね。



### 天気予報によると、来週は暑くなります。



熱中症は、暑さに慣れていない今の時期がより危険です。水分を多く持ってくることで、睡眠をしっかりとって体調を整えておきましょう。

