



保健だより

NO. 3

令和7年6月2日
鶴来中学校保健室

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、『歯と口の健康週間』です。

みなさんは、きちんと歯磨きできていますか？歯磨きがしっかりできていないと、歯の表面に「歯垢」がたまっていきます。歯垢＝プラークの中には、数千億もの細菌がいるといわれます。その中には、むし歯や歯肉炎などの病気を起こす細菌も多くいます。むし歯や歯肉炎を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

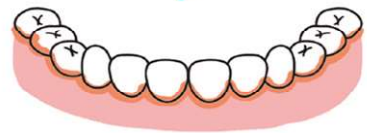


みがきのこしが
起きやすい場所

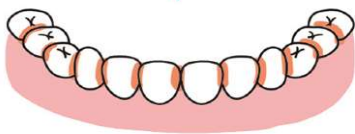
歯の高さが違うところ



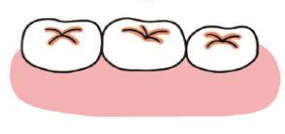
歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



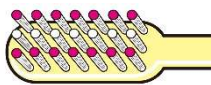
歯のうら側



歯磨き 3つのテクニック

歯の形や位置に合わせて使い分け！

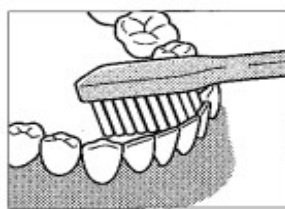
わき磨き



歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を
使って磨く

歯の側面、歯と歯の間に効果的

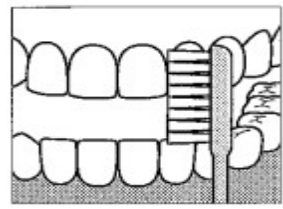
つま先磨き



歯ブラシのつま先（先端）を使
って細かいところを磨く

奥歯や奥歯の間に効果的

かかと磨き



歯ブラシを歯並びに垂直に当て
てかかと部分を使って磨く

前歯の裏が効果的

歯科検診がはじまります



6月18日(水)午前 2・3年生

6月25日(水)午前 1年生



歯磨きをしてきてね

おうちの方へ 『歯科検診の結果について』

歯科検診の結果はむし歯や歯肉炎等の有無に関わらず全校生徒に配布します。中学生になるとお子さんの口腔内を直接確認する機会も少なくなります。ぜひこれを機会に、今の様子をお子さんと確認して頂きたいなと思います。

近年、自分で行う『セルフケア』とともに、専門家による定期的な『プロケア』によって、予防的に口腔内の健康を保つことが大切とされています。治療が必要な場合だけでなく、みなさんに定期的な受診をおすすめします。

本格的な夏が来る前に、暑熱順化のススメ

しょねつじゅんか

暑熱順化とは、体が暑さに慣れること。

個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。

暑くなる前から、汗をかき暑さへの備えをしておきましょう。

ウォーキングや軽いランニング
などの運動をして汗をかく



お風呂は、シャワーで済ませず
汗をかくまで湯船につかる



QRコードから、暑熱順化できているかセルフチェックしてみよう！

日本気象協会推進  熱中症ゼロへ。HP より