

ほけんだより



令和7年5月30日(月)

No. 6

水二中保健室



治療証明書の
提出をお願いします

皆さん、定期テスト・中体連お疲れさまでした。どうでしたか？

難しかった、全然解けなかった、楽しかった、悔しかった、たくさんの生徒からいろいろな感想を聞きました。勉強も部活もいい意味でも悪い意味でも嘘をつかない、と思います。やればやるだけ身につき、人生の糧になっていきます。今回うまくいかなかった人は、自分に合った努力の方法を模索してみてもいいかもしれません。分からない時は、誰かに尋ねてみると面白い発見があるかもしれませんよ！

さて、6月といえばなんでしょう？そうです。「歯の健康週間」です。今回の保健だよりでは、歯についてたくさん載せたいと思います。まあ、保健室前の掲示板にも歯のことについての掲示をしています。ぜひチェックしてくださいね！

健康診断の結果を配付しています。今回は、「受診する必要がある」生徒へ配付しています。もし、すでに通院していたり、以前かかっていたが問題がないと診断されたりしている場合は学校までお知らせください。

また、まだ健康診断を受診していない生徒は、6月30日までに受診をお願いします。

保健連絡封筒は1年使用しますので、お早めにご返却ください。



目指せ

むし歯



今年度の健康診断が終了しました。歯科検診の結果はどうでしたか？歯科検診の後、「C」や「CO」などの意味を聞きに来てくれる生徒がたくさんいて嬉しかったです。今こそ、自分の口の中と向き合う時！

口の中のトラブルとして、「歯肉炎」「歯周病」「むし歯」などがありますが、まずはむし歯を予防していきましょう！！



むし歯になりやすい場所はどこ？



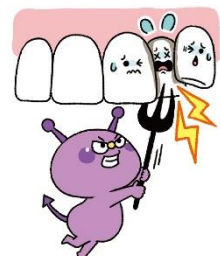
奥歯のかみ合わせ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



歯並びがでこぼこしている場所



むし歯になりやすい＝磨き残しが多い場所、ということです。

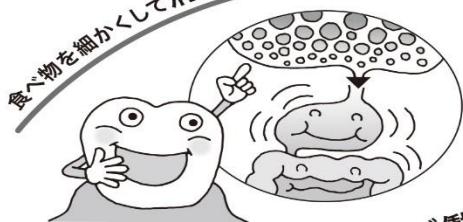
皆さんは歯磨きをする時、どのように磨いていますか？歯磨きをするときのポイントは

- ①鏡を見て磨いている場所を確認しながら磨く
 - ②軽い力で鉛筆持ちをする
 - ③小刻みに動かす
 - ④場所によって歯ブラシの使う場所を変える
- の4つ！！

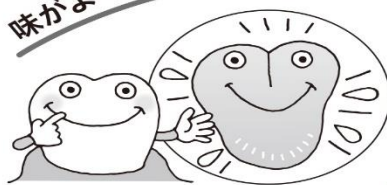
意識して磨くだけでもかなり変わりますので、ぜひ実践してみてください！

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



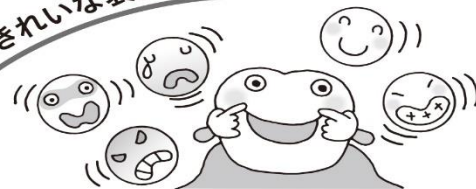
味がよくわかるようにする



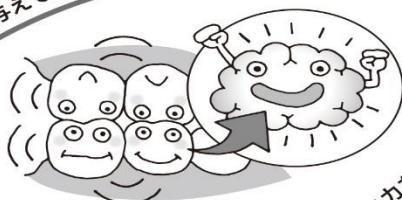
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



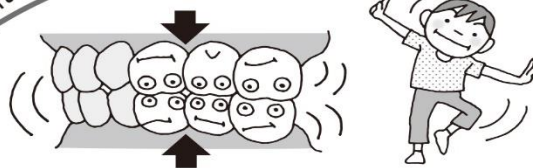
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。



「歯」がとても大切である

ことが分かったと思います。

歯を守るために必要なのは、

セルフケア + **プロのケア**

毎日の歯磨き

定期的な受診

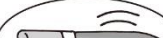
日々の積み重ねで、自分だけの歯を守っていきましょう!!!

★感想やこんな情報を知りたいなどのリクエストがあればぜひご記入ください。

年 組 号 氏名

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯



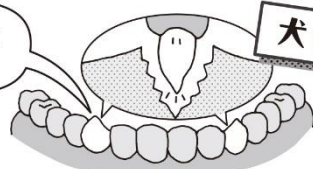
食べものをかみ切るのが得意だよ



前のほうにある平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています



犬歯

臼歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ



奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？

それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。