



ほけんだより6月

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。その目的は「歯や口の病気の予防に関する適切な習慣の定着を図る」ことです。みなさんは、歯みがきをしっかりとしていると思いますが、この機会に、歯と口の健康についての知識を増やし、もっと良い歯、もっと健康なお口を目指しましょう。今月の保健だよりでは歯と口の健康についてお知らせします。

令和7年6月6日

大矢野中学校

保健室 杉本

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割！？

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢のかたまり。むし歯や歯周病の予防の基本は歯みがきです。でも実は、『歯ブラシだけ』では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単です。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。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間や奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合には、歯間ブラシがおすすめです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせると言われています。歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう。 ※フロスには色んな形のものがあります⇒

歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で!



ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

歯ブラシ交換していますか！？

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!





6月も続く健康診断♪

☆健康診断日程☆

6月12日（木）心電図（1年生のみ）

17日（火）内科検診（3年2組、3年3組、2年1組と3年1組の未受診者）

20日（金）内科検診（2年2組、2年3組、1年生の未受診者）



1年生のみなさんへ 心電図検査について

○検査の受け方

- ・昼休みは、静かに過ごします。
- ・検査は男女別の部屋で行います。
- ・検査をする部屋の着替える場所で、上半身の衣服をすべて脱ぎ、タオルで上半身を覆います。
- ・検査をするベッドへ移動します。
- ・ベッドに横になって検査を受けます。
- ・痛みはありませんので、体を動かしたりせずに、力を抜いて、リラックスして受けましょう。
- ・検査が終わったら着替えを済ませて終了です。

○準備するもの

- ・夏の体操服
- ・バスタオル（巻きタオルや普通のタオルでも大丈夫です）

検査の前は激しい運動は
控えましょう



WBGT を知っていますか？



WBGT とは、暑さ指数のことです。WBGT は気温、湿度、気流、輻射を組み合わせた指数です。熱中症の危険性を判断する基準として使われています。日本では、「WBGT 31 以上の場合、運動は原則中止」「WBGT 28 以上 31 未満の場合、激しい運動は中止」「WBGT 25 以上 28 未満の場合、積極的に休憩をする」「WBGT 21 以上 25 未満の場合、積極的に水分補給をする」とされています。また、WBGT 33 以上の場合は「熱中症警戒アラート」が発表され「健康被害が生じる恐れのある暑さ」として熱中症対策を行う必要があります。環境省の熱中症予防情報サイトや環境省の LINE で確認することができます。職員室前の黒板にも掲示をしてありますので、運動する前に、今日の WBGT をチェックしましょう。