

ほけんだより 6月

2022.6.16

田浦中 保健室

お家の人と一緒に読みましょう

6月は急に気温が上がって汗をかいたり、時には寒いと感じたりと気温の変化が激しい時期でもあります。体調を崩しやすくなるので、衣服で調節したり、汗をかいたら着替えたりして過ごしましょう。梅雨の時期になるとジメジメして嫌な人もいるかもしれませんが、しかし、作物や草花には雨が必要で、また雨上がりの虹やきれいな紫陽花などをみることができます。ぜひ、梅雨の時期にしかない楽しみを見つけてみてください。



6月は歯の衛生月間です。

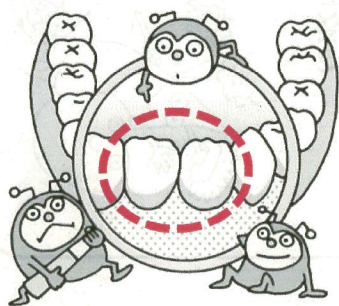
日本人の歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるに従い、歯を失う人が多いのが現状です。

大切な歯の寿命を延ばすために、日頃から歯みがきなどの口腔ケアを行うことが重要です。

★田浦中学校の歯科検診結果★

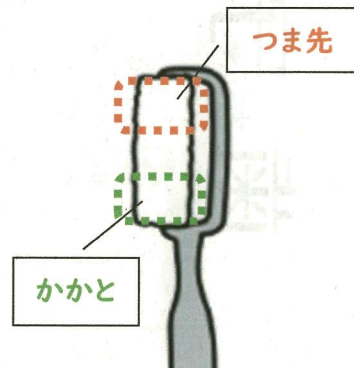
	受診者数	むし歯の人	むし歯になりそうな歯がある人	歯垢がついてる人	歯茎が腫れてる人
令和3年度	90人	20人	41人	60人	62人
令和4年度	88人	3人	31人	76人	72人

～学校歯科医の野村健一郎先生より～
 「歯垢が付いている生徒さんがとても多かった。
 歯垢はむし歯になる原因にもなるので
 みがき残しがないように歯みがきを頑張りましょう！」



田浦中生は、上下前歯の裏側に歯垢が付いてる人が多かったようです。

歯ブラシの「つま先」や「かかと」を上手に使って、上下に細かく動かしながら、1本1本丁寧にみがくことを心がけましょう。



歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

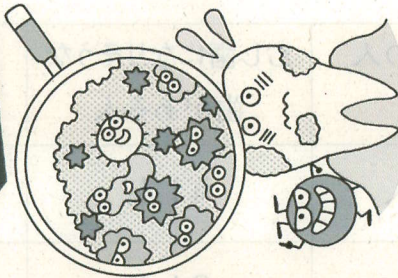
だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

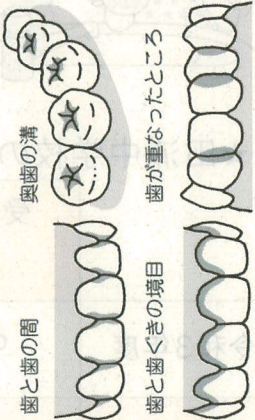
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

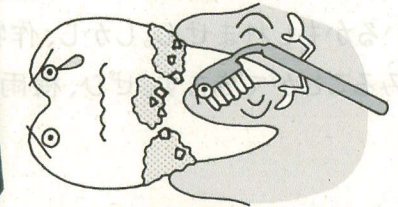
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯みがきのポイント！



- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまくと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう