



2025.6月 和歌山市立貴志中学校 保健室

6月の予定

2日 心電図検査 1年生

5日 尿検査2次

歯科検診 2年生

8:50~(2年4組、2年5組、2年6組)

13:20~(2年1組、2年2組、2年3組)

6日 尿検査2次 予備日



6月4日~10日は

歯と口の健康週間



6月4日~10日は歯と口の健康週間です。

「歯みがきで 丈夫な体の 健康づくり」

を心がけましょう。

むし歯になりやすい人？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



歯を大切にしよう！

歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



みなさん、歯科検診の結果はどうでしたか？
受診が必要な人は、歯医者さんへ行くようにしてくださいね。



虫歯の原因となる虫歯菌は、口の中の食べかすや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにして虫歯を作ります。

虫歯を作らないためには、歯磨きの際に、歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目に当てるのが重要です。無理に力を入れず、優しく磨くことを心がけましょう。

「6月27日 性教育の授業をします」

全学年を対象に、「日赤和歌山医療センター助産師」の津多先生、庄田先生をお招きし、性教育の授業(各学年1時間)をしていただきます。専門家のお話を聞いて生命を大切にする考えや、自分や他者を尊重しあい、正しい知識をつけることをねらいとしています。

日々、いのちに向き合う助産師の先生だからこそお伝えいただける貴重なお話です。思春期の皆さんにとって大切な授業になりますので、しっかり学習していきましょう。