

# ほけんだより 6月

和歌山市立楠見中学校 保健室 2024. 6. 4

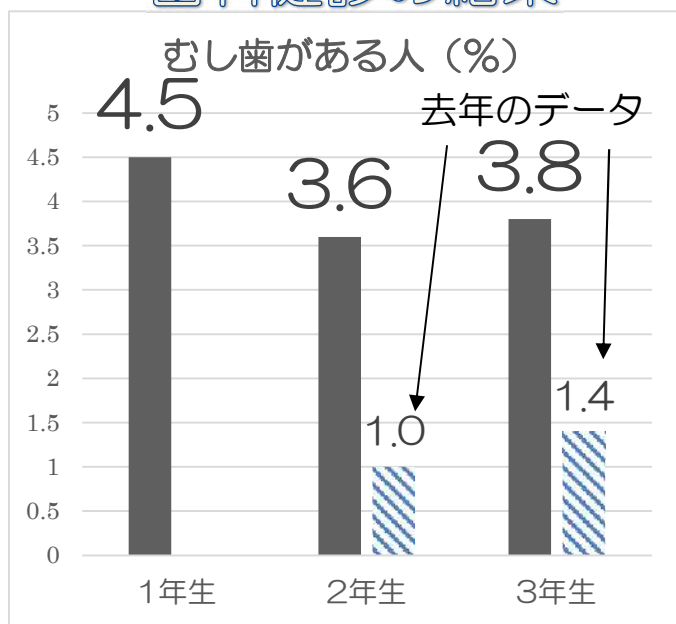
今週はいよいよ体育祭です。当日、楽しい思い出をたくさん作るためにも健康管理をしっかりと、健康な身体で迎えられるようにしましょう。また、だんだんと暑くなるこの時期は、身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期でもあります。こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

さて、6月には「歯と口の健康週間」があります。毎日きちんと歯を磨けていますか？今月のほけんだよりは、「歯と口の健康」をテーマにしています。4月の歯科健診の結果も載せてみたので、自分の口の中の健康について考えてみましょう！

## 歯と口の健康週間 6月4日～10日

～自分の歯と向き合おう～

### 歯科健診の結果



左のグラフは今年4月の歯科健診の結果です。

1年生が一番むし歯のある人が多く、2年生が一番少ないという結果になりました。

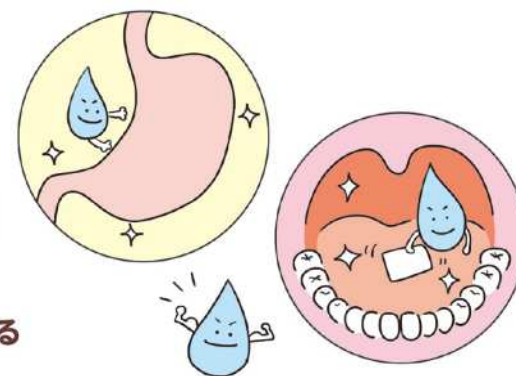
ちなみに去年のデータでは…

2年生（1年生のとき）：1.0%  
3年生（2年生のとき）：1.4%

この1年間で、2年生も3年生もむし歯のある生徒が増えていました。きちんと治療をし、むし歯ゼロを目指しましょう。

## こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



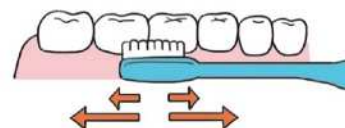
食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

しっかり見直しを！

### 歯みがきのキホンQ&A

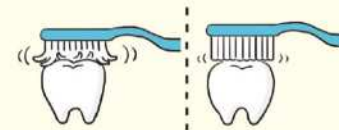
Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



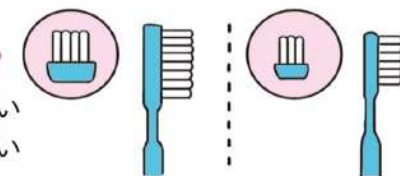
Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く



Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき



(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)