



令和7年6月
三好特別支援学校
保健室

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月の保健目標 歯を大切にしよう

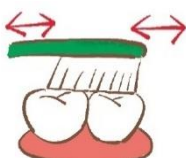
6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。定期的に歯科に行って口の中の様子をチェックしてもらったり、きれいにしてもらったりすることも大切です。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しい歯みがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

むし歯になりにくい人は？



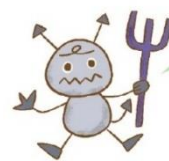
★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない！

あなたの口は大丈夫？
チェックが多い人は
歯科へ行きましょう。

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものがかみにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯がぐらぐらする

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あります。

細菌が歯にくっくと、そこには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、すみずみまでていねいな歯みがきを。

食中毒予防のお願い

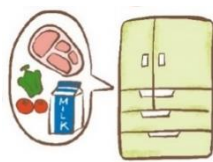
食中毒予防3つのポイント

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。



増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。



つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

メディア機器との付き合い方

メディア機器の使い過ぎによる健康被害が問題となっています。長時間スクリーンを見つめているために目が疲れ、目がしょぼしょぼする、かすむ、乾燥する、まぶたがピクピクするといった目の症状に加え、肩こりや腰痛などの身体症状、夜によく眠れない、いらいらするといった精神症状ももたらします。



目を守るために

- ① 目と画面の位置は30cm以上離す
- ② 1日2時間を目安に外で活動する
- ③ 20-20-20ルール（20分画面を見たら20秒以上20フィート＝約6m離れたところを見る）

スマートフォンやタブレット端末のスクリーンから出る光は、真夏の太陽光と同じくらい明るいといわれています。夜間もスクリーンを見続けていると、脳は「昼間」と勘違いして覚醒し、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が低下してしまい、寝つきが悪くなる、熟睡感が得られないといった状態に陥ります。1日2時間以上スクリーンを見ている子どもは、遅寝遅起きが常態化するという報告もあります。メディア利用は就寝2時間前には終了できるといいですね。

