

ほけんだより

6月

2025年(令和7年)6月2日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

— それぞれの歯にも —

特徴と役割があります

切歯

食べものをかみ切るのが得意だよ
前のほうにある平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ
刺さりやすいように先がとがっています

臼歯

食べものをすりつぶすのが得意だよ
奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広くなっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使正在用しているか、食事の際に注目してみましょう。

6月に入り、ジメジメした気候になってきました。雨の日も増えてきて外で遊べない日が多くなってくるかと思いますが、雨の日こそけがに気を付けて過ごしましょう。さて、みなさん、先日歯科検診が行われましたが、健診結果の保健だよりは見ましたか？すべて健康な歯の人もいれば、虫歯や要注意歯があった人もいたかと思います。6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。今の自分の歯の状態を確認して、毎日ていねいに歯をみがいて、健康な歯を作ていきましょう。

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るために歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあります。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。