

# 6月のほけんたより

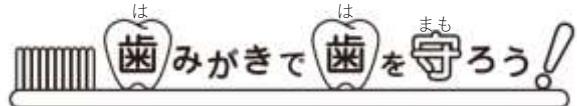
令和4年6月8日

6月号

大阪市立弘済小中学校  
分校 保健室

6月4日～10日

はくちけんこうしうかん  
歯と口の健康習慣



「歯周病」やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この前の歯科検診では、「歯みがきをていねいにしましょう」と、歯科の先生から言われていた人がいました。この機会にしっかりとおさらいしておきましょう。



「プラーク」ともいいます。食べ物の残りカスが歯の表面につき、細菌が繁殖したものたまりで、白くてネバネバしています。歯みがきで取り除くことができます。

←プラークが石灰化して石のように硬くなったもの。歯石になると、歯みがきで取り除くことはできません。

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病  
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯  
歯垢や歯石の中のミユータンス菌が、歯を溶かして穴を開けてしまいます。

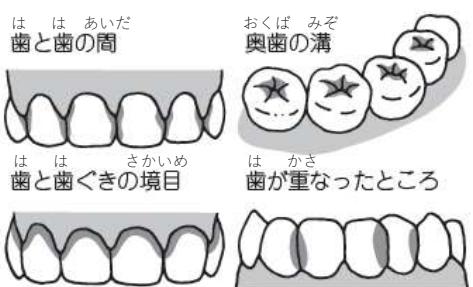
口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石となって悪さをしようとなります。つまり、どちらも口の中の健康をこじらせます。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」の力が必要！！

### 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、よくかんで食べることが大切！

### 歯みがきのポイント！



- 歯垢ができるやすい場所を特に注意してみがこうとど
- 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



# は かんせんしょようよぼう 歯みがきって感染症予防になるの？

よぼう  
予防になります！歯みがきは口の中の細菌を減らして、むし歯や歯周病の予防をするとともに、口の中のウイルスも減らして、感染症を予防することにもつながります。しかし、そんな大切な歯みがきが逆に人への感染のもとにならないように…

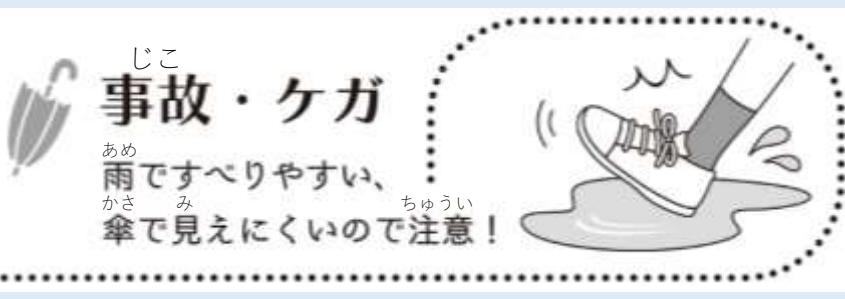
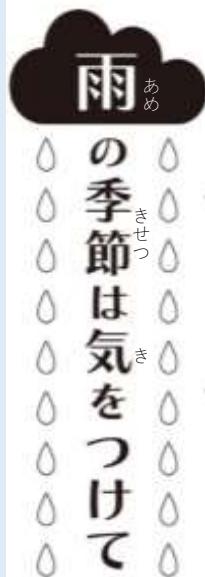
① ひととの距離を保つ

② 歯みがき中に会話をしたり、動き回ったりしない

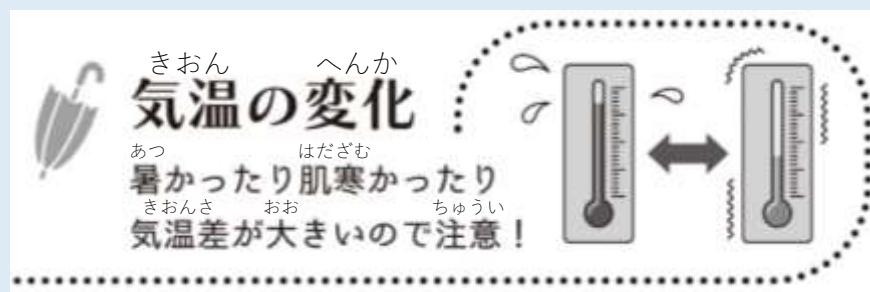
③ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと！



かんせんよぼう タイセツ  
感 染 予 防 の 大 切 な マ ナ ー で す 。 寝 て も 気 を つ け ま し ょ う ☺



ろうかは特に注意しよう！  
じかん よゆう 時間に余裕をもつて行動しよう！



げんき たの  
元気に楽しむために！

睡眠は十分とれていますか？

顔色は悪くありませんか？

けがをしているところはありませんか？

爪を短く切っていますか？

とうこうまえ かくにん  
登校前に確認をしておきましょう！気になることがある人は、先生に相談しましょう。

6月 June

こんげつ よてい  
今月の予定

がんかんしん 眼科検診  
ないかんしん 内科検診 (プール前)

9日 (木) 13:40~  
24日 (金) 13:40~

がんかんしん 眼科検診  
ないかんしん 内科検診 (プール前)

がんかんしん 眼科検診  
メガネをもって  
きてね！