

# ほけんだより6月

ねん がつ  
2025年6月

おおさかしりつしんわちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立心和中学校 保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、ふだんから食後のはみがきをしっかり行っていますか？この機会に歯と口の健康についての知識を増やし、よい歯、健康な口をめざしましょう。



は歯と口の健康週間

## むし歯の原因になる4つの要素

①歯の質：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③糖分：細菌が酸をつくるときの材料となり、その酸が歯を溶かしてしまいます。



②細菌（ミュータンス菌）：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④時間：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなります。

## 正しい歯のみがき方

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーグ）を落とすためにも次のポイントを押さえて、歯みがきをすることが大切です。

- 歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる（とくに歯と歯肉の境目、歯と歯の間など）
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 5～10mmくらいの幅で小刻みに動かす



ほん かく でま なつ まえ しょ ねつじゅん か  
奉仕的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちこそ 毎日少しづつ1～2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



あせ 汗をかいたら十分な水分とてきど えんぶん ほきゅう 適度な塩分を補給する。

※許可なくイラスト等の二次利用をすることを禁じます。