



# ほけんだより6月

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**をしっかりと行っていますか？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。

6/4～6/10



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**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、**はみがき**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**（プラーク）を落とすためにも次のポイントを押さえて、**歯のみがき**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



毛先を当てて  
軽い力で  
小さく動かす！

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ**1～2週間**つづけると、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。



汗をかいたら十分な水分と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。