

ほけんだより 6月

2024-3

令和6年6月6日

大阪市立矢田中学校
健康教育部 ほけんしつ



歯や口は、私たちが食べ物を体に取り入れるための、いわば「入り口」です。いつもきれいに健康しておかないと、しっかり噛んで食べることができず、体を作ったり動かしたりするもととなる栄養を十分とれなくなってしまうます。

歯科検診で受診を勧められた人は、できるだけ早く歯科医の治療や指導を受けてください。

人生100年時代を健康に生きるために、歯と口の健康はとても大切です。

永久歯は「一生もの」ですから…



むし歯になりやすい人とは???

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったり、元々むし歯になりやすい人はいます。でも、生活が原因でむし歯になっている人も多くいます。そんな人の共通点には次のようなことがあります。



食事以外の時間も
だらだらと間食を食
食べている

甘いものばかり食べたり
飲んだりしている



よく噛まずに食べている



寝る前に歯磨きを
していない または
きちんとみがけて
いない

どれも生活習慣です。

間食の時間や中身に気を配る、気がついたら
10回多く噛むなど、できることを意識してみましょう。

セルフケアとプロケアで歯と口の健康効果アップを!

どれだけ気をつけて
こまめに歯みがきをして
いても、自分で行う「セル
フケア」には限界があり
ます。

歯科医・歯科衛生士に
よる「プロケア」の両方
を組み合わせることで、
むし歯や歯周病の予防に
効果が上がります。

自分で行う

セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った
歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい
食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える
など



歯科医・歯科衛生士による

プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を
専用の機器で除去
- 歯石の除去（スクレーピング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療
など



6月の話題あれこれ

6月5日は環境の日

自分にできることから始めよう!

3R

Reduce=ゴミを減らす、
Reuse=くり返し使う、
Recycle=資源として再利用する



節水

水道の水を出しっぱなしにしない、
お風呂の残り湯を
洗濯に使うなど



節電

必要のない照明は消す、
エアコンのフィルターを
こまめに掃除するなど



雨天でも室内でも油断大敵!

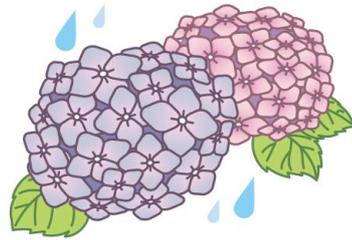
頭痛

めまい

吐き気



こまめに休養と水分補給をしよう。



カビ・ダニ・コバエ
アレルギー
かも!?



長引く **せき**、悪化する **喘息** や **アトピー**、**鼻炎**
もしかして…。



小雨でも換気を



除湿をしよう

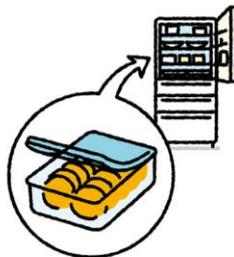


こまめに掃除を

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをし、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。

消費期限
〇〇年〇〇月〇〇日



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。