

YATA JUNIOR HIGH SCHOOL

ほけんだより

2018-3
平成 30 年 6 月 11 日
大阪市立矢田中学校
健康教育部
ほけんしつ

6月の保健目標

6月4日~10日

歯と口の健康週間



正しい手入れをして健康な歯を保とう

「歯」は

からだ全体の健康に関係しています

歯や口の健康に気をつけていると、むし歯や歯周病を予防できるわけではありません。

最近の研究では、糖尿病や脳の血管の病気の予防につながったり、入院してもその日数短くなったりすることがわかっています。

健康な歯・口で健康な人生を！

知っていましたか？

歯と口をもっと元気に「セルフケア」と「プロケア」

基本は自分自身の毎日のケア。しかし定期的に歯科医の検診を受け、歯石の除去やトラブルの早期発見・早期治療も、とても大切です。

セルフケアとは

正しい歯みがき
食生活、食習慣の見直し
など

プロケアとは

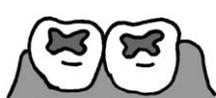
歯みがき方法の指導
歯石の除去・クリーニング
専門的処置アドバイス など

お菓子は
「量」より「回数」に注意!

むし歯の数は、お菓子のどれくらい食べるかではなく、1日に何回食べるかが関係していることがわかっています。

むし歯を予防するためには、お菓子を時間を決めて食べるようにして、いつも口の中が甘いものでいっぱいということにならないよう注意しましょう。

忘れず・ていねいに…
歯のみがき残しやすいところ



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり。「プラーク」ともいいます）が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れず、ていねいにみがくよう心がけましょう。

歯肉炎・歯周炎の進み方

GOOD

BAD



健康な歯

歯と歯肉のすきまがなく、歯肉はきれいなピンク色。



歯肉炎

歯肉が赤くはれていて、歯肉から血が出ることもある。



軽い歯周炎

歯と離れた歯肉のあいだに歯周ポケットができる。



中等度の歯周炎

歯周ポケットがさらにひろがり、うみがたまり口臭がきつくなる。



重い歯周炎

歯を支える骨（歯槽骨）が溶けて、歯がグラグラしてくる。

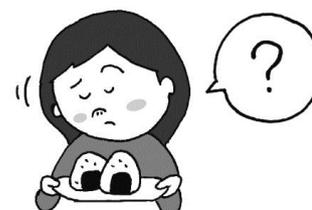
ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



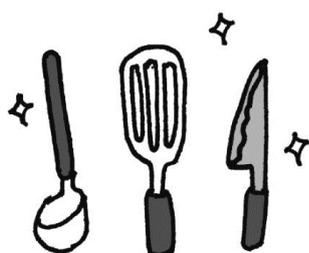
口臭予防には「唾液」

起床時、空腹時、緊張しているときには口臭が強くなります。それは、唾液の分泌量が減っているから。唾液には口の中をきれいにし殺菌する作用もあります。唾液がたくさん分泌されるように、食事ではよく噛むこと、耳の前や下あたりをマッサージするのも効果的です。

梅雨から夏は “食中毒注意報” 発令中!

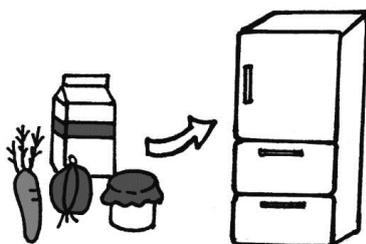


6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せつけないための注意点は?



《つけない》

手・調理器具・材料をよく洗う



《ふやさない》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《やっつける》

調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

持っていますか? 清潔なハンカチ・タオル

清潔な

汗をかいたとき



雨にぬれたとき



手を洗ったとき



プールの前に耳あかをチェック!



体育大会が終わり、6月下旬くらいから水泳の授業が始まります。楽しみにしている人も多いと思いますが、水泳の授業の前に確認しておいてほしいのが、『耳あか』です。

プールの水が耳に入ると、耳あかがふやけてふくらみ、聞こえにくくなったり、痛くなったりすることがあります。耳あかがたまっている人は、水泳の授業の前には耳そうじをしておいてください。ただし、耳そうじをするときは力を入れすぎないようにじゅうぶん注意してください。耳鼻咽喉科検診で受診をすすめられた人は、必ず耳鼻咽喉科で処置してもらってください。

水分補給：衛生面も心して

●水筒●

水筒を選ぶときに見逃してほしくないポイントが、「洗やすさ」です。

夏季はとくに使い終わったら毎回なるべく早く洗うことが必須です。できればパーツが少なくて手間のかからないものの方がいいですね。漂白剤を使えるなら、週に1回くらい使うと、より衛生的です。



●ペットボトル●

気をつけたいのが「飲み残し」。いったん開封したものは、常温ではもちろん、冷蔵庫でもあまり長持ちしません。開封したらできるだけ早く飲みきってしまうことをおすすめします。

