

すこやか

R6. 6. 10
上越市立板倉中学校
保健室 No.3



6月に入り、昨年と比べると涼しいようですが、じめじめとした過ごしにくい日も増えてきました。これからの季節に潜む危険といえば…熱中症です。まだ暑さに慣れていないこの時期、急に暑くなった日やじめじめと湿度の高い日は要注意です。普段から、熱中症対策を意識して、暑さに負けない丈夫な体作りをしましょう。



6月3日～7日

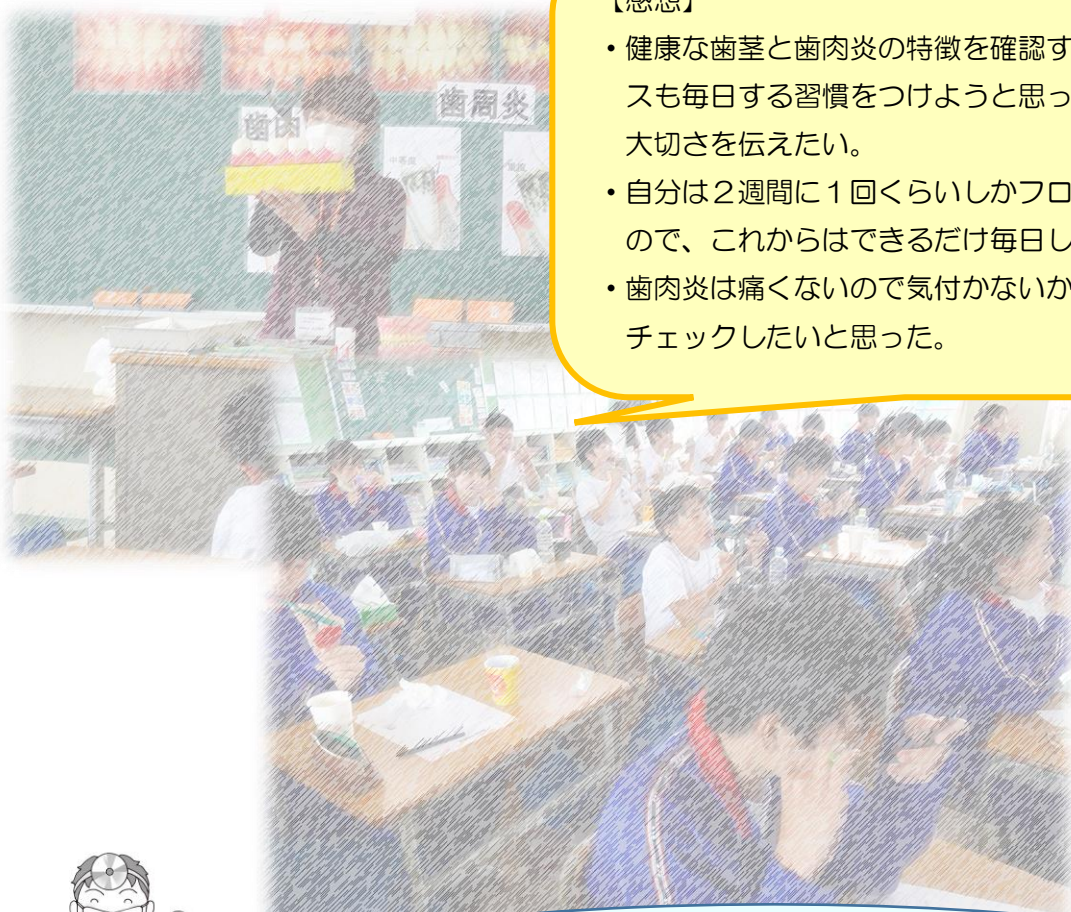
校内「歯と口の健康週間」



校内「歯と口の健康週間」がありました。保健委員会による歯ぶらしチェックや放送による歯と口の健康に関するクイズ・豆知識の紹介など行い、全校生徒が生涯を通して健康な歯と口を保てるように呼びかけました。また、6日(木)は1年生を対象に「歯肉炎予防教室」を行いました。歯科衛生士の山口敦子さんをお招きし、歯肉炎予防について御指導いただきました。その様子と感想を紹介します。

【感想】

- 健康な歯茎と歯肉炎の特徴を確認することができた。フロスも毎日する習慣をつけようと思った。家族にもフロスの大切さを伝えたい。
- 自分は2週間に1回くらいしかフロスを使っていなかったの、これからはできるだけ毎日したいと思った。
- 歯肉炎は痛くないので気付かないかもしれないから、鏡でチェックしたいと思った。



6月20日(木) 歯科検診があります。治療のお知らせが届いた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



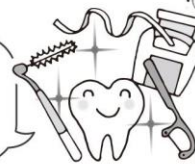
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・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
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまうです。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



6月17日～23日

「第1回メディアコントロールウィーク」



「メディアコントロールウィーク」は、板倉区小中学生、いたくら保育園の年長児も一緒に行っています。14日(金)カードと案内を配付します。中学生は、学校で毎日振り返りを行います。最終日、家庭にカードを持ち帰りますのでお家の方から励ましの声とコメントをいただき、6月24日(月)までに学校へ提出してください。



14日「健康を考える学活(担任)」を通して、健康な生活を送るためには「メディア」と「睡眠」が大きく影響していることを学習します。また、「メディアの約束」と「睡眠の約束」をそれぞれが考えて、メディアコントロールウィークにあわせて取り組みます。

ぜひお子さんと一緒に日頃の生活習慣について話題にしていけると有り難いです。

