

ほけんだより



6月に入り、梅雨の季節になりました。この時期は、湿度・温度とも高くなるうえに、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと天気が変わりやすく、体調を崩しがちです。衣類の調節や汗の始末をきちんとして心地よく梅雨を乗り切りましょう。

6/4～6/10 は『歯と口の健康週間』です！

4月に歯科検診が終わり、該当する方には治療勧告書をお渡ししています。今年、学校医の先生からは「歯肉炎の生徒が増えてきている」というご指摘をいただきました。歯肉炎は歯みがきで改善することができます。「歯みがき、面倒くさいな…」とってしまう人も、この機会に、自分の歯と口の健康に意識を向けてみましょう。

そこで、今月6/4～6/10は「歯と口の健康週間」があります。その目的として、「歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る」というものがあげられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。給食後に歯みがきをするなど、まず自分にできることから始めてみましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



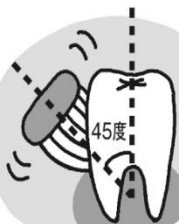
歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

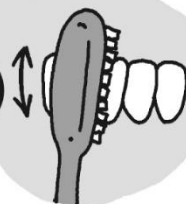
歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



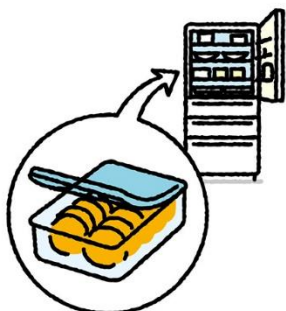
梅雨の時期は「食中毒」に要注意！

梅雨から夏にかけての気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が起きやすい環境といえます。そうした菌を食べ物によせつけないためには、「つけない（手・調理器具をよく洗う）」「ふやさない（早めに食べる）」「やっつける（きちんと火を通す）」が大切です。冷蔵庫での保存も有効ですが、冷蔵庫の中でも菌は繁殖するので、注意です！

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て、菌やウイルスを洗い流す。



【**ふやさない**】食品や食料を放置せず、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。

