

6月保健だより

令和5年6月 総和南中 保健室

6月がスタートしました。雨や天気の良い日が続く梅雨が始まります。湿度が高く、蒸し蒸しして体調を崩しやすいです。体調管理をしっかりし、熱中症にも気をつけましょう。

6月の行事予定

日	曜	検査項目	実施する学年	時間・締め切り日・備考
7	水	尿二次検査 一次未提出者	精密検査が必要な人 未提出者	8:30までに保健室へ提出
14	水	内科検診	1年	8:35～ 石井内科クリニックの石井先生
20	火	尿二次検査 未提出者	精密検査が必要な人 未提出者	8:30までに保健室へ提出
29	木	心臓病二次検診 一次未検査者	該当者 未検査者	会場：健康の駅 時間：決まり次第連絡します。

健康診断の結果のお知らせは6月下旬を予定しております。

雨を降らせる雲の外には…



気分がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。（詳しくは5年生の理科で習いますよ）

雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？



歯を守るための戦い

口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！ 戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！



細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

◆だ液はこんなにスゴイ！◆

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

◆歯みがきのポイント！◆

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆定期的なプロケアを！◆

半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついてます。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り
奥歯のみぞ

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。

