

# ほけんだより 6月

令和6年6月  
和泉市立石尾中学校  
教育実習生

梅雨のジメジメした季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの季節は、体調を壊しやすい時期になります。規則正しい生活を心がけ、体調管理を行いましょう。

## 6月4日～10日

### 歯と口の健康習慣

歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、歯を守る習慣を作ることが何よりも大切です。

歯磨きで口内を清潔に保つこと、歯ごたえのある食べ物やカルシウムの摂取で歯を丈夫に保つことを心がけましょう！

4日～7日の給食は、歯と口の健康習慣献立です。お昼の放送でも紹介されるのでよく聞いてみてくださいね。

### 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



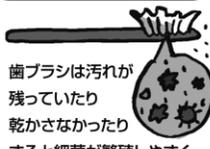
だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除けにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



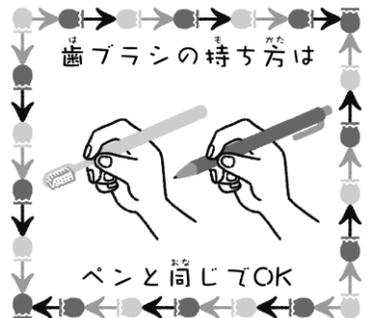
広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

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つ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、みがき力が強すぎるかもしれないので注意してね！



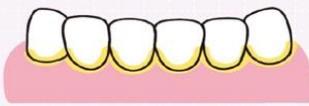
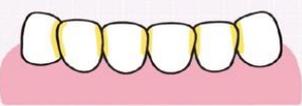
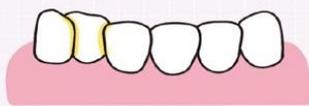
- ★ 毛先の整った歯ブラシで正しい持ち方で磨きましょう。磨き残しを減らすことができます。
- ★ 歯の汚れが溜まりやすいところは、磨くのが難しいところの場合が多いです。より一層注意して磨きましょう。

おぼえよう!



歯の

# みがき残しやすいところ

<p>奥歯のみぞ(まん中のへこみ)</p> 	<p>歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ</p> 
<p>歯と歯の間</p> 	<p>歯ならびがデコボコなところ</p> 

食後の歯磨きを  
しっかりとしましょう!

よく噛んで食べましょう!

噛むことによる刺激は、三叉神経を通して脳を刺激します。そのため『運動』『感覚』『記憶』『思考』『意欲』に関する脳の分野が活性化することがわかっています。むし歯が痛くて噛めない状態が続くと、脳への刺激を与えることができません。むし歯ができないように予防して、一口15~30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

