

あじさいの花が似合う季節になりました。梅雨時は、気温差があり風邪をひきやすい時期です。衣服の調節を心がけ体調をくずさないようにしておきましょう。今月は総体があり、部活動の練習にも力が入ります。引き続き、感染症予防と熱中症予防に気をつけ、体力を保つためにも、運動・食事・休養のバランスを整えておきましょう。



思い出に残る修学旅行！

★6月4日～10日は歯と口の健康週間です

毎日の生活から、歯と口の健康を考えていきましょう！

歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症をおこして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっていると言われています。例年、健康診断の結果で、徳島県は歯垢の付着率が高い傾向があります(ワースト1になったことも)。今月は、歯科健診があります。この機会に、改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう！

あなたの口は大丈夫？ **歯周病チェックリスト**

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができていく
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

- やっつけ隊 秘伝のコツ
- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
 - ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
 - ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技2 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

★梅雨時の健康管理、きちんとできていますか？

- ① **衣服の調節**
汗のしまつや、衣服の調節などに気をつけて、体調を管理しましょう。
雨の日は、急に肌寒くなることもあります。雨にぬれたままにしないで、タオルでしっかりふいたり、ぬれないようにレインコートを着用したりしましょう。
- ② **汗のしまつ**
運動するとたくさん汗をかくので、部活動や体育の授業など、必要に応じて着替えやタオルの準備をしておきましょう。
- ③ **食品の管理**
気温も上がり、湿度も高くなると食中毒が増える時期です。帰宅時や食事前の手洗いは、忘れず丁寧にしましょう。
- ④ **雨天時の安全確認**
路面や校舎内の床も滑りやすくなっています。ケガのないよう、あわてずに落ち着いた生活をしましょう。



★歯と口の健康情報★

①6月14日まで・・・歯・口の健康啓発標語を募集します！

今年も保健委員会で標語を募集し、歯と口の健康を啓発したいと思います。応募用紙に記入して、クラスの保健委員に提出してください！

②6月20日・・・歯科健診・セルフチェックしてみよう

毎年、むし歯のほか、「歯肉炎」「歯垢」「歯石」がみられます。**健診前には自分の歯をチェックしておきましょう。**

人生100年時代。歯は一生ものです。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣として定着できるようにしたいですね。

③7月4日・・・学校歯科医の先生による「歯科保健指導」があります

1年生と3年生は、希望者によるフッ化物洗口体験をします。ぜひ、歯と口の健康について知る良い機会にしてください。

