

ほけんだより



6月

2026. 6. 1
津田中 保健室

🦷 6月4日~10日は
歯と口の健康週間



歯は一生使う大切なものです。ふだんから自分の口の中の健康状態に興味を持ち歯や歯肉の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体をつくりましょう。

✨ 歯と口の“疑問”に答えます！ ✨

Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法がありますか？

答え **舌のそうじ** 舌が臭いの原因であることも。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えて臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラーと言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



6月の保健行事予定表



6月3日(水)	尿検査2回目	未提出者+再検査者
6月4日(木)	耳鼻科健診	2・3年有症者
6月5日(金)	心電図検査	1年生
6月18日(木)	歯科健診	全学年

*心電図検査について…心電図調査票のご記入ありがとうございました。検査当日は、上下の体操服と、(必要な方のみ)胸にかける用のタオルのご準備をお願いいたします。
*歯科健診について…午前中に実施します。当日の朝は、朝ごはんを食べた後、歯をていねいにみがいてから登校してください。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。でも早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医でみてもらうようお願いします。



☆身体測定結果☆

<平均値>※津田中は令和8年度、徳島県・全国は令和7年度の数値です。

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		津田中	徳島県	全国	津田中	徳島県	全国
男	1年	151.8	153.6	153.8	43.2	45.9	45.2
	2年	160.1	160.7	161.1	51.2	50.6	50.4
	3年	164.1	165.5	166.1	53.3	56.0	55.0
女	1年	151.3	151.9	152.4	42.3	44.5	44.4
	2年	155.4	154.8	155.0	47.0	48.7	47.5
	3年	156.8	156.0	156.4	48.9	50.1	49.7

友だちと比べて、背が高いとか低いとか、体重が重いとか軽いとか気にする必要はありません。成長する時期には個人差があります。大切なのは、その人なりにバランスよく成長しているかどうかということです。「自分のからだをよく知って」これからの健康管理に役立ててください。