

ほけんだより



吉井中学校
2020.06.05
保健室

学校が再開して 3 週間が経ちました。5月末までに、健康診断が終了したところです。暑い日が続き、梅雨も近づいてきています。季節の変わり目ですので、体調管理に気をつけてほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続きマスクの着用と健康観察表の提出をお願いします。



虫歯の原因となる細菌は、ミュータンス菌です。
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がたくさんいます。
歯垢を取り除くためのポイントを見てください。



歯みがきのポイント 3つ

ポイント1 毛先の当て方
歯と歯肉の境目、歯と歯の間いきちんと当てる

ポイント2 力加減
150~200gくらいの軽い力でみがく

ポイント3 動かしかた
小刻みに動かして1~2本ずつみがく

歯間ブラシなどを使うと、歯と歯の間もきれいに掃除できます。

<p>歯をきれいにしたあとは… 私もきれいにして</p> <p>歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。</p>	<p>汚れはとれても… 濡れたままにしないで</p> <p>しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上にして立てて保管しましょう。</p>	<p>たくさん働きました… そろそろ交換を</p> <p>毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。</p>
--	--	--



歯にまつわる数字の話

1.0~1.5 リットル

約 **4** 割



抜歯する原因の中で歯周病が占める割合。むし歯やケガよりも歯周病で歯を失うことが多いのです。

※全国2,345の歯科医院で行われた「全国抜歯原因調査結果」(2018年調べ)より

1日に分泌される唾液の量(成人の場合の目安。個人差が大きいです)。

ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。

唾液をスムーズに出すにはよく噛むこと。食事ではひと口30回を意識してみてくださいね。



熱中症に注意しましょう!!!

熱中症は、暑い環境にいるだけでなったり、蒸し暑い環境で運動を継続して行うことによりなったりします。熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、大量の汗などです。熱中症予防のためにも、こまめな水分・塩分補給や涼しい服装、日陰を利用して適度に休憩をとることに心がけましょう。

よろしくお願いします

教育実習生の横山佳子(よこやまよしこ)と申します。5/25~6/19まで、養護教諭の勉強をさせていただいております。保健だより6月号を担当いたしました。保健室や教室で、健康診断、救急処置、保健学習などについて学んでいます。4週間、よろしくお願いいたします。