



2-B 生徒保健委員
三宅、森山

6月の保健目標：梅雨期の健康



6月になりましたね。梅雨期ということもありくもりや雨の日が多く、気分も落ち込みやすいですがそんな時こそ心身ともに元気に過ごせるよう好きなことをして気持ちをリフレッシュしたり、規則正しい生活をおくり体調管理を徹底したりしましょう。また、高温多湿の環境下では熱中症にも気をつけましょう！特に雨上がりで急に気温が上がった際は、蒸し暑くなるので注意が必要です。

歯科検診後も適切な歯みがきを続けてください！！



～思春期・青年期の歯と口の中の特徴～

- ☆12歳ごろになると、「第2大臼歯(12歳臼歯)」が生え、この年代で上下合わせて28本の永久歯がそろそろ。
- ☆ホルモンバランスの変化や生活習慣の乱れにより歯茎が腫れたり出血したりする歯肉炎が起こりやすくなる。
- ☆中・高生になると塾や部活帰りなど外での飲食の機会が増え、食生活が不規則になる傾向がある。

～セルフケアのポイント～

Point1 生活習慣に注意する



朝食をきちんと食べない人や就寝時間が遅い人は、むし歯になるリスクが高いことがわかっています。三食しっかり食べて、間食をだらだらしないことのほか、朝・昼・晩の1日3回は必ず歯磨きをすることが大切になります。昼食後、歯みがきができない時は、口をゆすぐようにしましょう。

Point2 歯列をチェックする



永久歯が揃ったら、歯科医院で歯並びやかみ合わせをチェックしてもらいましょう。歯並びが悪いと歯みがきがしづらくなり、磨き残しによるむし歯のリスクが高まります。また、かみ合わせが悪いと食事や発音に支障が出る場合があります。今年度の歯科検診で「歯列・咬合」で受診勧告書もらった生徒は、必ず受診しましょう。

～思春期・青年期における歯ブラシの選び方～

部活や塾などで忙しい世代は、歯みがきに時間をかけられないこともあるでしょう。そのようなときは、ヘッド部分が大きめで毛束の多い歯ブラシを使います。歯の接触面が大きく、忙しい人に適しています。また、太さや長さなどを2種類以上組み合わせた複合毛のタイプを使用すると、効率的に磨くことができます。

歯肉炎セルフチェック

次のようなサインがあったら歯科医院を受診しましょう。

☐ 歯ぐきの色が赤みをおびている ☐ 歯ぐきが丸みをもってふくらんでいる ☐ 歯みがきで出血しやすい

梅雨期に入り、スッキリしない天気が続いています。雨の日の登下校は事故やケガにつながりやすいので十分に気を付けてください。

今年度の健康診断の全日程が終了しました。提出物等ご協力いただきありがとうございました。検診結果は7月の保護者懇談会の際に担任から個別にお渡しします。受診勧告があった生徒は速やかに受診をしてください。

どうして寝る前の歯みがきが大切なの??

なぜ寝る前の歯みがきが大切なんだろう??



その理由は、むし菌が進行しやすいのが寝ている間だからです。むし菌の原因となるむし菌菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし菌を作ります。

昼間は、唾液が食べカスや糖分を洗い流してむし菌菌が活動しにくいようにしてくれています。しかし、寝ている間は唾液が減るため、寝る前に歯を磨いていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし菌が進行してしまうのです。

だからこそ

毎日、寝る前に歯みがきをしましょう!

「いつもと違う」と思ったら、熱中症を疑って!

以下の症状が見られたらすぐに周囲の人に知らせてください

あれっ、
何かおかしい

手足がつる、筋肉痛

立ちくらみや・めまい

頭痛・吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない/汗が出ない



これも
初期症状

何となく
体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、
ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている