

ほけんだより



6月

郡上特別支援学校 保健室

令和7年6月18日

6月の保健目標

歯と口の健康について
考えよう



梅雨の季節、蒸し暑い日も増えてきましたね。その日の気温と体調に合わせ、衣服を脱ぎ着したり、半袖にするなど着る服を変えたりして調整をしてください。気温の上昇とともに汗もかきやすくなってきます。Tシャツ等の下に一枚肌着を着用し、ときどき着替えるなどして肌を清潔に保つ対策をとりましょう！



歯を大切にしていますか？



むし歯や歯肉炎などを予防するために、歯みがきが一番大事であることは、みなさんもよく知っていると思います。歯みがきの他に、歯のためにできることをピックアップしました。普段の生活の中で心がけてみてください。



ポイント①

よく噛んで食べる

だ液が多く出ることで、歯を守ることができます。



ポイント②

歯みがき後、 鏡でチェック

食べ物が歯のすきまに残っていませんか？



ポイント③

夜は朝より丁寧にみがく

寝ている間は、だ液の量が減るため、菌が繁殖しやすくなります。



ポイント④

定期的なプロケア

普段の歯みがきでは残ってしまう汚れを取り除きます。定期的な歯科受診で健康な歯をキープ！

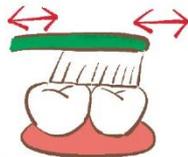
できているかな？

歯のみがき方

力を入れすぎず、時間をかけて丁寧にみがこう！



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる

8020運動ってなに？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。20本より少ないと硬い食べ物が食べられないなど、十分な食生活が送れなくなる可能性があります。毎日の歯みがきで大切な歯を守っていきましょう。



学校歯科医 松本先生より

先日の検診では、歯垢がある人がやや見られました。日々のブラッシングでしっかり汚れを落とす必要があります。定期受診されている人は続けていき、治療の必要がある人は早めに受診をしましょう。

また、歯ブラシの交換時期がきている人は、早めに交換をしましょう。

