

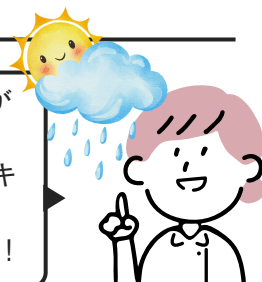


ほけんだより

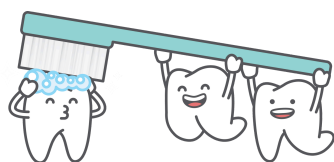
6月になりました。じめじめとまとわりつくような湿気に、心も体もスッパリしない日が増える時期ですね。

そんな時にオススメなのが、「ていねいな歯みがき」です！歯をみがいた後のあのスッパリ感は、口の中だけでなく、気分をシャキッと切り替えてくれます。

気分がのらない日こそ、ていねいに歯をみがいて、心も口もリフレッシュさせましょう！



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康について興味関心を持ち、健康に保つために何ができるか考え、実行する期間にしてもらえればと思います。今年度の歯科検診の結果はどうでしたか？治療が必要な人は早めに歯医者さんへ行きましょう。



第67回よい歯の子コンクール

よい歯の子：むし歯等の異常がなく、歯みがきもきちんと出来ていて、歯や口腔の状態がとても良い子

3年男子：江口理人 さん

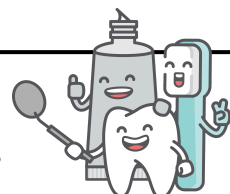
3年女子：尾崎夕峰 さん

この期間に合わせて、美術部に歯科ポスターを、保健委員会に歯科標語の募集をしました。たくさんの作品が集まりました。ありがとうございました。

学校代表に選ばれたポスターと標語は、6月5日（金）9：00～6月12日（金）15：00の間、館林市役所1階（市民ホール）に展示されます。お出かけの際には、ぜひご覧ください。

歯と口の健康作品

6月5日（金）9：00～6月12日（金）15：00 館林市役所1階に展示されます。



ポスター	1年 安岡里浩・澁澤こなつ 薩摩美羽・アフメドナイラ	標語	1年 澁澤こなつ
	2年 鈴木優香・廣田真衣奈 水野夏芽・乳井麻梨裳		歯みがきで 自分の未来も ピカピカ！

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか？

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



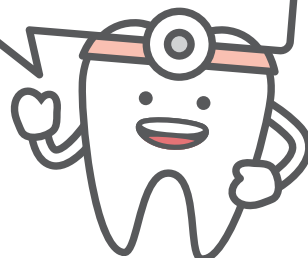
舌の掃除方法

もしも舌苔がたまっている人は、次の方法で掃除してみましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



保健委員会が作成した標語は昇降口近くの廊下に掲示してあります！



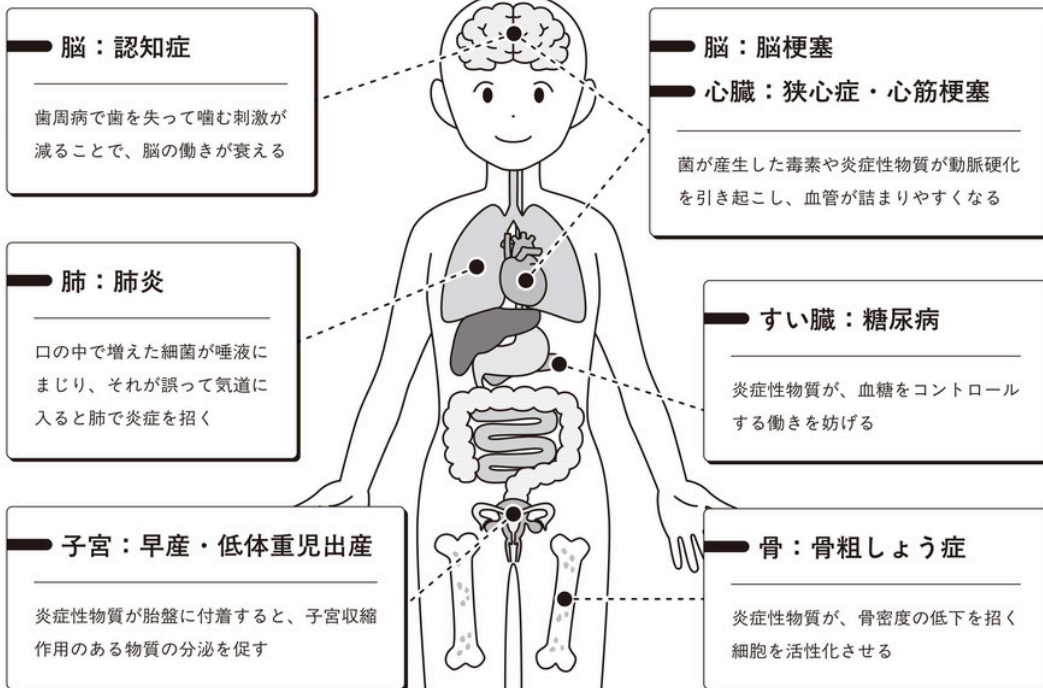
歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

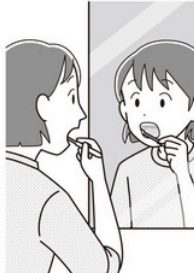
☑ 鉛筆を持つように
軽くにぎる



☑ 小刻みに動かして
1本1本みがく



☑ 鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせた歯みがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3ヵ月から1年を目安に受診しましょう

昨年度は**80人**だった本校のむし歯の人数が、今年度は**58人**へと大幅に減りました。みんなの歯への意識が高まっている証拠で、とても嬉しいです。

みなさんは歯医者さんにはどんな時に行きますか？「歯が痛い時、むし歯がある時」＝「治療」という人は、少し考え方をアップデートしてみましょう。それは、「予防」です！定期健診に行くと、自分では気づけないむし歯になりかけの歯を早く見つけられたり、正しいブラッシング方法を教えてもらえたりします。痛い思いをしなくて済む一番の近道は、定期健診に通うことです。むし歯がなかった人も、治療が終わった人も、これからは「予防」のために歯医者さんを活用してみましょう！

