

# ほけんだより 6月

令和7年 6月5日  
明豊中学校 保健室  
6月 歯科特別号

## 熱中症に注意！ 水分補給を

土曜日の運動会中止により、昨日、短縮した形で競技を実施しました。天候の関係で個人種目が無くなってしまったのは残念でしたが、全員が全力を出し切り、笑顔がたくさん見られた運動会になったと思います。練習から本番まで皆さん本当に頑張りました。自分の体を労って、身も心も十分に休養をとってくださいね。

そして段々と気温や湿度が上がってきています。特に見落としがちなのは、「湿度」です。知らない間に汗をかいていて脱水状態になることもあるので、こまめに水分を摂るようにしましょう。

## 春の歯科検診 結果発表

むし歯が無かった人  
377人  
1年生：121人  
2年生：133人  
3年生：123人

むし歯があった人  
18人 → 去年より減少  
1年生：3人  
2年生：11人  
3年生：4人  
※令和6年度は68人でした。

シーオー  
CO

むし歯に  
なりそうな歯  
34人

シーオー  
GO

軽度の歯肉炎  
70人 → 多い！

シー  
G

歯肉炎  
10人

春の歯科検診の結果はこのようになりました。むし歯や歯肉炎の人数は減りましたが、GO（軽度歯肉炎）の人数が大幅に増えました。元々少なくはなかったですが、結果を見て分かる通り圧倒的に人数が多いです。GOは、毎日の歯みがき次第で改善できます。毎食後、正しい歯みがきを継続し、磨き残しがないよう歯や歯肉を確認して丁寧に1本ずつ磨きましょう。歯科医受診や家庭での経過観察が必要な人には、ピンク色のお知らせを配布しました。他人事ではなく、自分ごとです。健康面の自己管理をしていきましょう。受診後は、記入済みのお知らせを学校にご返却ください。

## 歯みがきウィークを行います

6/30（月）～7/11（金）までの期間で、学級対抗の「歯みがきウィーク」を行います。混雑を避けるため、1・3組が前半、2・4組が後半で1週間ずつ給食後の歯みがきを実施します。この期間中はご家庭から歯みがきセットを持参していただきますので、ご承知おきください。現在も給食後の歯みがきは誰でもできます。歯みがきウィーク期間外でも、ぜひ各自で積極的に磨いてほしいです。夏休みには歯みがきカレンダーを行うので、歯みがきを習慣づけていきましょう。

# 正しい歯のみがき方

この4つを意識しよう！

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

鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## 歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっつくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいねいな歯みがきを。

## 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

## 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

## 8020運動ってなに？

8020運動とは、「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。これより少ないと固い食べ物が食べられないなど、不自由な食生活になる可能性があります。

生涯大事な歯を今から守っていくためには、歯みがきはもちろんですが、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎには注意しましょう。その代わりに積極的に食べて欲しいのは、果物や野菜、魚や肉です。これらには歯を健康に保つために必要な栄養素がたくさん含まれています。今、当たり前前に美味しいご飯が食べられるのも歯が健康なおかげです。一生ものの歯を大切に。