

ほけんだより

令和8年 6月24日

明豊中学校 保健室

6月 歯科特別号

今年度初めての定期考査が行われています。皆さん、計画的に学習を進めることはできていますか？何事も本番に向けた準備が大切です。

健康管理もそのうちの1つとなります。睡眠時間を削って十分に休養がとれなかったり、朝食を食べなかったりすると、頭痛だけでなく、集中力が欠けて記憶力も低下します。健康な身体で考査に臨みましょう。また、気温や湿度が高い日が増えてきています。喉が渴いた時にはすでに身体の水分不足なので、こまめに水分補給を行いましょう。

春の歯科検診 結果発表

むし歯が無かった人
395人

1年生：142人

2年生：124人

3年生：129人

むし歯があった人
10人 → 去年より減少

1年生：2人

2年生：0人

3年生：8人

※令和7年度は18人でした。

シーオー
CO

むし歯に
なりそうな歯

24人→多い！

シーオー
GO

軽度の歯肉炎

19人

シー
G

歯肉炎

8人

6月の保健目標は、「歯と口の健康について考えよう」です。春の歯科検診の結果はこのようなりました。むし歯（乳歯・永久歯含む）の人数は減少してきています。皆さんの毎日のブラッシングや、早期発見・早期治療が結果に表れたのではないかと思います。また、歯肉の状態に異常があるのは全体の約7%、歯垢が付着している人の割合は全体の約6%となりました。歯みがきの時に磨き残しがあったり、正しい磨き方ではなかったりすると歯や口腔内の炎症に繋がります。毎食後、歯や歯肉を確認しながら軽い力で丁寧に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お知らせを配布していますので、受診後は記入済みの状態で学校にご返却ください。

歯みがきウィークを行います

7/7（火）～7/16（木）までの期間で、「歯みがきウィーク」を行います。1・3・5組が前半、2・4組が後半で4日間ずつ給食後の歯みがきを実施します。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。給食後の歯みがきは誰でもできるので、期間外でもぜひ積極的に歯を磨いてほしいです。生涯大切な歯と口を今から守っていきましょう。また、夏休みには歯みがきカレンダーを行います。「食べたらみがく」の習慣をつけましょう。

聞いてみよう 歯のホンネ

犬歯です。
歯みがきのとき、ぼくを
飛ばさないでください

意外と 磨き 残す場所です。 磨く 順番を決めておきましょう。

前歯です。
表だけでなく
裏も見てください

前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

磨きやすい箇所や磨きにくい箇所は、歯並びが関わる
ので、人によって異なります。口の中を鏡で覗いてみる
と、自分の歯みがきのポイントが見えてきますよ。

「食べたらみがく」を意識しよう！
むし歯の菌（ミュータンス菌）が糖を食べて元気になる
前に、口の中をきれいにしましょう。

歯ブラシを交換 する理由は？

歯ブラシは1か月に1回
交換するのが目安です。
ブラシの状態を定期的に
確認してみてください。

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落と
す力が新品とくらべて約30%
もダウン。これ
ではきれいにみ
がけません。

歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先は 磨きにくく、
力が入りがち。歯をけずった
り、歯ぐきを傷
つけて血が出た
りします。

ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまり
やすく、どんどん増えてしま
います。使い続
けると病気の原
因にも。

期末考査が終わったら、体育の授業で水泳が本格的に始まりま
す。水泳の授業を安全に行うために、皆さんに今一度確認してほし
いことがあります。①夜更かしをしない、爪を短く切っておく等、
前日までの準備を忘れない②準備体操を十分に行う③プールサイ
ドは走らない④プールへの飛び込みはしない です。身の回りの
危険を予測して対策をとることは大切です。安全に十分配慮して、
水泳の授業を楽しみましょう。

いくつ
知ってる？

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、
水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%

Q2

人間は一日にどのくらい
水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L

水分補給がなぜ大切なのか、をクイズで
学んでいきましょう。人間の体の約60%
は水分でできています。そして、何もしなく
ても尿や便で1.6L、呼吸や汗で0.9L
もの水分が1日で失われると言われていま
す。実感はあまりないかもしれませんが、意識的に水分を摂らないとすぐに不足してしま
うのが分かります。必ず忘れないよう
に！