

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年6月

6月は季節の変わり目です。寒暖差の影響で自律神経を乱しやすい時季なので、体調に気を付けましょう。

また、一生自分の歯でいるために、しっかりと歯磨きをして虫歯や歯周病にならないように努めましょう。

<3年3組保健委員>

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

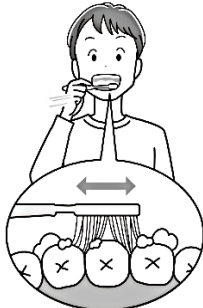
毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。

今日から次の3つを意識してみましょう。

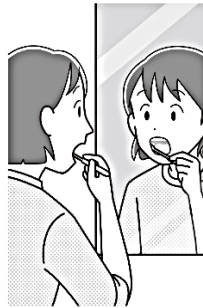
- ☒ 鉛筆を持つように
軽くにぎる



- ☒ 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カ月から1年を目安に受診しましょう

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



大人の約2人に1人!?
日本人の国民病

痛くないのに
どうして怖い?

歯周病



自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

全身の
怖い病気の原因
にも

歯を失う原因
第一位

ふ
る
い
歯
ブラ
シ、
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の?
?

よごれを落とすにくい

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

広がった毛先はみがきにくく、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。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

- 3 のどの渇きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



歯みがきの後のうがいは何回?

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいんです。むし菌を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし菌予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します (再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし菌の働きを弱める

むし菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

6月の予定

- 3日(水) 歯科検診 (全学年)
- 4日(木) 尿検査予備日
- 10日(水) 歯科検診 (未受診者)
- // 内科検診 (2年生)