

ほけんだより がつ 6月

令和4年6月7日

小平市立上水中学校保健室

じめじめと蒸し暑い季節になりました。6月といえば「梅雨」ですね。雨がよく降る日本には、雨の名前が400種類以上あると言われています。例えば「五月雨」^{さみだれ}「白雨」^{はくう}「宿雨」^{しゆくう}など。日本語の美しさを感じます。さて、この他にどのような雨の名前があるのでしょうか…気になる人はぜひ調べてみてください。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

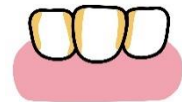
* できていますか？ 歯磨きの基本

- ①歯ブラシの毛先を歯面（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間）にきちんと当てましょう。
- ②毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。
- ③細かく小刻み（5～10 mmを目安）に歯ブラシを動かし、1～2本ずつ磨きましょう。

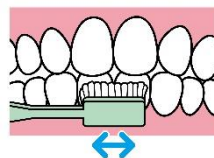
磨き残しが多い部分



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



鏡を見ながら磨くと磨き残しが少なくなります。

* デンタルフロスについて

口腔内の環境を整えるために重要なことは「正しい歯磨き」です。さらにデンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使うことで歯垢除去率が上昇します。



デンタルフロスは、ロールタイプや持ち手のついたホルダータイプがあります。歯科医院やドラッグストアで購入ができます。使いやすい製品が増え、デンタルフロスの使用もとても手軽になってきています。

* よく噛んで食べるといいこといっぱい

給食のときに噛むことを意識してみましょう！目安は一口30回噛むことです。



よく噛んで食べることで、脳にある満腹中枢が働き、満腹感が得られて、食べ過ぎを防止します。

よく噛んで食べることで、脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。

よく噛むことで、唾液がたくさん出ます。唾液がたくさん出ることで、食べ物の消化を助けます。