

ほけんだより 6月

6月の保健目標
 歯を大切にしよう
 阿嘉幼小中学校
 2025年6月発行

雨はほとんど感じられない梅雨ですね。暑熱順化で体を慣らそうとしていますが、気温の変動、湿度の高い状態で体がだる重になっていませんか？6月は中体連夏季大会、小学部交流学习、社会見学と宿泊を伴う行事やサンゴの産卵観察会があります。体調を整え、楽しい思い出をつくりましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

健康診断のお知らせ

6月18日(水)歯科健診
 当日の朝は、ていねいにブラッシングしましょう。
 ☆保護者の方の声かけをよろしくお願いいたします。
 給食後の歯みがき用、歯ブラシのチェックもお願いします。

【おしらせ】

●今年度のスクールカウンセラー
 (波平百合香:なみひらゆりか)先生に1年間お世話になります。6月は4日に来校し、子どもたちの面談を行います。次回は、7月2日となっています。保護者の相談にも対応していただけますので、希望される方は、担任または養護教諭までご連絡ください。

クイズ 歯の役割はどれ?

食べ物を細かくして消化しやすくする

味がよくわかるようにする

きれいに発音できるように助ける

脳に刺激を与えて頭が働くようにする

きれいな表情をつくる

顔の形を整える

体に力を入れて姿勢やバランスを保つ

☆ うら面に続く

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。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの?

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

歯垢の正体は？

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あります。細菌が歯にくっくと、そこには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、すみずみまでいい歯みがきを。

