

# 保健だより 6月



令和6年6月3日 愛宕台中学校 保健室

暑い日が続き、夏が近づいているのを感じますね。暑さに慣れていない体では、汗を上手く出すことができないため、体温調節のバランスが崩れてしまいがちです。

6月は、校外学習、マイ・チャレンジ、修学旅行や地区総体と行事が盛りだくさんです。行事を楽しく安全に行うために、暑さ対策や水分補給などを十分に行いましょう。

今月の保健目標 **むし歯や歯周病の予防をしよう**



## 愛中生の 歯科検診結果

むし歯がある人の割合 **全校…\*\*%**

1年生…\*\*%    2年生…\*\*%    3年生…\*\*%

むし歯にないような歯(要観察歯)がある人の割合 **全校…\*\*%**

1年生…\*\*%    2年生…\*\*%    3年生…\*\*%



**愛中生の「約\*人に1人がむし歯やむし歯にないような歯がある」との結果でした！**

歯科検診の結果、治療の必要がある生徒は、早めに医療機関を受診しましょう。また、歯みがきや食生活に注意し、歯と口の健康づくりに心がけましょう。

## こんなにある！ 唾液のはたらき



- 消化を助ける（デンプンを分解）
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- そしゃく・飲み込みの補助
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



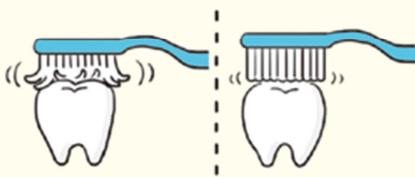
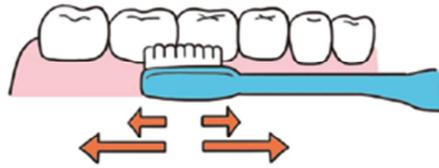
食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康だけでなく、全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

しっかり  
見直しを!

# 歯みがきのキホンQ&A

**Q1** みがき方として正しいのは?

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

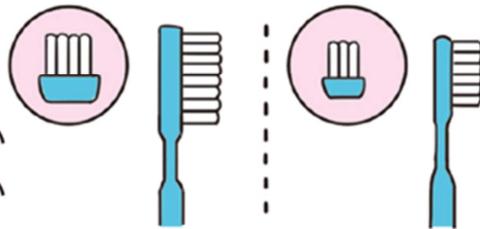


**Q2** みがくときの力の強さは?

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

**Q3** みがきやすい  
歯ブラシのヘッドのサイズは?

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



**Q4** 歯ブラシはいつ取り替える?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)



ちいさな悩みやちょっとした相談など、いつでも声をかけてください!

**スクールカウンセラー 6月の来校日 6月18日(火)**

- ・相談希望がある方は、担任または保健室までお知らせください。
- ・保護者の方の相談も、お待ちしております。

