



保健だより 6月号

益子町立益子中学校
保健室
平成28年6月1日

5月30日に、歯の健康診断結果を全員に配付しました。むし歯がある人、むし歯になりそうな歯がある人、歯に汚れがついている人等、必ず歯医者さんへ行きましょう。歯の健康は全身の健康につながります。早期治療をして、健康維持に努めてください。

6月 保健行事

- 7日(火) 2年生 小児生活習慣病予防検診(血液検査)
- 8日(水) 腎臓検査(尿検査) 最終
- 13日(月) 心臓検診 二次 (胸部X線)
- 15日(水) 心臓検診 二次 (心電図)

スクールカウンセラー
西郷先生 来校日

- 6月
- 14日(火) 午前のみ
- 21日(火) 午前のみ
- 28日(火)



虫歯チェック!

歯と口の健康習慣 全国

6月4日(土)~10日(金)

歯みがき強化運動

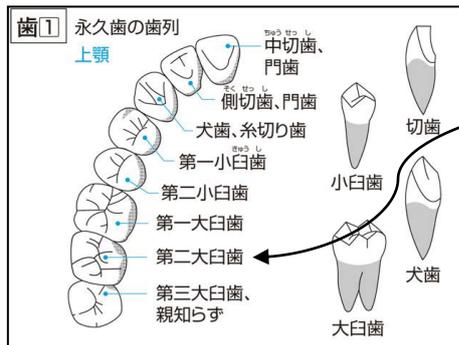
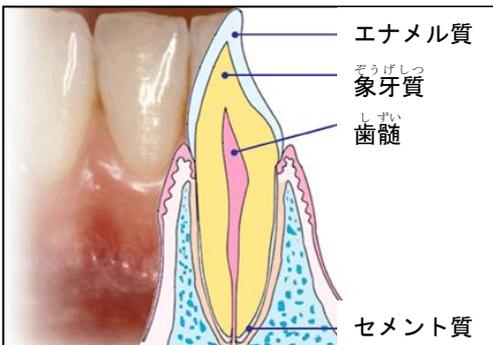
益子中

益子中の保健委員会が中心
になって実施します。
クラス全員で取り組もう!

- ◆ ルール : 給食の片付け終了後、クラス全員が自席に着席で3分程度、歯をみがく。
- ◆ 日程 : 1・3組→6月10日(金)・14日(火)・15日(水)
2・4組→6月24日(金)・27日(月)・28日(火)
- ◆ 用意するもの: 歯ブラシ・手鏡(あれば)



歯みがき強化運動以外に、お昼の放送の時間にクイズを出す予定です。クイズで歯の知識をふやそう!



中学生期の課題の一つとして、「**第二大臼歯**及び隣接面のむし歯の予防方法の理解」があります。

第二大臼歯はどこにあるか知っているかな!?

効果的な歯みがきの仕方

① ブラシをチェック！！

毛先が広がっている歯ブラシでは、必要なところに毛先が届かず磨けません。



② 歯ブラシの持ち方・力の入れ具合をチェック！！

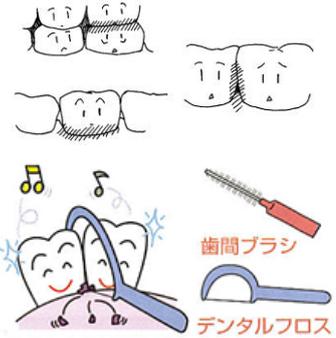
歯ブラシはえんぴつと同じように持ちましょう。軽く握る。力を入れない。



③ 1本ずつ丁寧に！！

よく磨けていると思っていても、歯にはでこぼこした部分が多くあります。たとえば、歯と歯の隙間や歯と歯肉の隙間です。磨き残しが多いところを意識して丁寧に磨いていきましょう。

歯と歯の隙間は歯間ブラシやデンタルフロスを使用して歯垢を除去するとよいでしょう。



ひみこの歯がい〜ぜ

ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
肥満予防	味覚の発達	言葉の発達	脳の発達	歯の病気予防	ガン予防	胃腸快調	全力投球

噛むことの効果を知っていますか。噛むことの効果はこんなにあります。ひみこの歯がい〜ぜを意識して食事をしましょう。また、くちびるを上げると表情がよくなり、笑顔が上手に作れるようになります。あごもよく動かすことで骨格が整います。

歯の健康は、全身の健康と関係があることが分かりますね。

☆スポーツドリンク 飲み過ぎ注意☆

ジュース類の飲み方を考えよう！！

口の中は中性です。しかし、炭酸飲料は酸性なので歯を溶かす力があります。口の中に入れると、直接前歯にくっつくので、前歯のむし歯の原因になっていることが多くあります。また、スポーツドリンクも同じような効果がありますので、飲み過ぎには注意しましょう。炭酸飲料やスポーツドリンクなど、ジュース類を飲んだあとは、水を飲んだりうがいをしたりすると口の中の清潔に効果があります。おいしく飲んだり食べたりした後は、口の中の清潔を保つようにしてください。

