

定体連週間が始まりました。学習後の部活動等お疲れ様です。
この時期は、1日の気温差が大きく、低気圧の関係から体調を崩す人もいます。
規則正しい生活（早寝・早起き・食事）をすることが大切です。



6月の保健目標 疾病治療の継続と感染症、熱中症の予防に努めよう。

歯と口の健康週間 6月4日～10日
令和8年度のテーマ「**歯みがきは 体を守る 最前線**」

今年度の歯科検診の結果を紹介します。(5月30日現在)

欠席等で検診を受けていない人・・・	1人
むし歯も歯周疾患もなかった人・・・	3人
むし歯があった人・・・	5人
歯列異常(要観察)があった人・・・	8人
歯垢(要観察)があった人・・・	10人
歯肉異常(要観察)があった人・・・	4人
顎関節異常(要観察)があった人・・・	5人
要注意乳歯があった人・・・	1人



むし歯も歯周疾患もなかった M君、 F君、 O君 の3人に聞きました。

歯みがきは、5分間くらい
みがいている。
むし歯ができたときは、
すぐに歯医者に行くように
している。

3か月に1回定期検診
を受けている。

歯の1本1本をていね
いにみがいている。
特に歯と歯肉の間を意
識してみがいている。



3人とも歯を大切にしていることがわかりました。

学校における歯科検診は、3段階(0は健全、1は要観察、2は要治療・要精密検査)のスクリーニングによるものです。

検診で特に気になったのが、「要観察」の人です。
歯列では8人、歯垢では10人、歯肉では4人の人が「要観察」でした。そのままにしておくと歯槽膿漏に進行してしまいます。

要観察とは

- 歯列異常・・・注意を要する軽度の不正咬合
- 歯垢・・・若干の付着が認められるもの
- 歯肉異常・・・歯肉に軽度の炎症があるもの
- 顎関節異常・・・顎関節に何らかの異常が認められるもの

「受診についてのお知らせ」をもらった人は、できるだけ早く、かかりつけの歯科医院を受診しましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1〜2本分ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1〜2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

「ペットボトル」

手軽で便利なペットボトル飲料。

みなさんもよく飲んでますよね。

そんなペットボトル飲料ですが、ペットボトル1本あたりに含まれている砂糖は、

一般清涼飲料水・・・500mlあたり約50g

スポーツドリンク・・・500mlあたり約30g

世界保健機構(WHO)によると、1日にとるとよい砂糖の量は、25gです。

さあ、みなさんがとっている砂糖の量はどうか？

これから暑くなると熱中症予防に大切な水分補給、お茶や水も利用しましょう。



6月生まれのあなた

好奇心が強く、柔軟性に富み、天真爛漫で楽しいことや流行を追うのが好きということです。