



日高市立武蔵台小中学校

令和5年6月8日(木)

後期課程 保健室発行NO.5

6月の保健目標:歯を大切にしよう

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

先週、保健美化委員による「10分間健康教室」で歯の健康について学びましたね。永久歯は親知らずまではえそろうと全部で32本。そのうちの20本以上を80歳になっても保とうというのが「8020(はちまるに一まる)運動」です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。つまり、自分の歯が20本未満になってしまうと、食生活が楽しめないということです。歯を失う原因で最も多いのが歯周病とむし歯です。むし歯の早期発見・早期治療も大切ですが、正しいブラッシングで歯肉の炎症を予防することも大切です！

現在、台小中後期課程のむし歯がある人は8人。むし歯の数は18本です。めざせ！むし歯0本の武蔵台！

むし歯0本まであと…

# 18本

やってみよう！  
自分でできる  
歯肉炎・歯周炎

## 歯周病チェック

まずは鏡で歯肉をチェック

健康な歯肉  
ピンク色  
三角形で引き締まっている

歯周病の歯肉  
赤っぽい  
丸くブヨブヨしている

それ以外にも、こんなことに心当たりがあったら要注意！

- 歯みがきをすると血が出る
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 朝起きたときに、口の中がネバネバしている
- 指で触ると歯がぐらぐらする
- 疲れたときなどに、歯ぐきが腫れぼったく歯が浮くような感じがする
- 口臭が気になる

## 梅雨時の健康に注意



梅雨が始めると、雨が続いて湿気が多くなりジメジメ。カビが生えやすくなったり、食べ物が痛みやすくなったり、ダニが繁殖したりと、身の回りが不潔な環境になりがち。暑いと思えば、急に肌寒くなるなど、衣服の調節も難しい季節です。体調を崩さないようにしてください。この時期からは熱中症にも注意が必要です。しっかり水分補給と休憩を！

来週は学総です。お弁当を持って行く人は、痛みやすい季節なので気を付けて下さい。

しよくちゆうどく させつ  
**食中毒の季節の**  
お弁当づくりのポイント

- 手やお弁当箱をよく洗う
- 十分に冷ましてから詰める
- おかずはしっかり加熱する
- 低温で保管する(保冷剤などを活用)