

2025. 6. 9 いしかわけんりつ ちゅうがっこう ほけんしつ  
石川県立あすなろ中学校 保健室

がつ よっか どうか  
6月4日~10日は  
は くち けん こうしゅう かん  
歯と口の健康週間

# 歯と口の健康に気をつけよう



ものを食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間なので、食べたらずくにハミガキをすることが大切です。

また、歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。

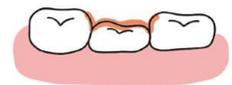
歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。

歯肉が歯を支えきれなくなると、健康な歯が抜け落ちてしまうこともあります💀 !!

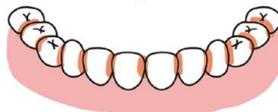
歯周病を予防するためにも毎日のハミガキをていねいにしていきましょう。「歯をみがいている」から「歯をみがけている」へ！

みがきのこしが  
起きやすい場所

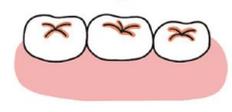
歯の高さが違うところ



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



## 気になる口臭の原因は…?

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。  
口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



### 舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみましよう。

- ① 鏡を見ながら舌をおもきそとだ思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前にかけて10回ほど優しくかき出す



# しよ ねつ じゅん か 暑熱順化のすすめ

らん にんぐ

ランニング!



うおー きんぐ

ウォーキング!



『暑熱順化』とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。毎日の生活の中で、運動することやお風呂に入って汗をかくことで体を暑さに慣れさせましょう!! 運動が苦手な人は室内でストレッチや筋トレで軽く汗をかくことができます♪入浴もシャワーのみで済ませず湯船につかって汗をかくことがおすすめです。



もうすぐ梅雨の季節になります。すでに夏のようなお天気の日もありますが、朝夕と昼間の寒暖差があるので、衣服の調節や、水分補給も自分の体調に合わせて準備しておきましょう。

また、雨の日は事故が起きやすくなります。校内もすべりやすい箇所があるので移動教室や体育の際は注意して行動してください。特に登下校中は、雨具は目立つ色にする、自転車・自動車はスピードを出しすぎないように十分気をつけましょう。

夜間の学校は、帰宅時間が遅くなりがちです。翌日に疲れを残さないよう、食事と睡眠は特に意識してとってくださいね☂

## つ ゆ とき たい ちよう ふ りよう 梅雨時の体調不良に ちゆう い 注意しよう



ず つう  
頭痛  
からだ  
体のだるさ  
しょくよくふしん  
食欲不振  
きぶんおこ  
気分の落ち込み  
など

じりつしんけい みだ けんいん  
自律神経の乱れが原因のひとつです。  
すいみん しょくじ うんどう せいかつしゅうかん みなお  
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して  
じりつしんけい ととの  
自律神経のバランスを整えましょう。



「あともう一踏ん張りするにはどうしたらいいか」

がんば たいせつ がんば ほうほう  
頑張る大切さや、頑張る方法はたくさん教わってきたけど、

「ちょっと一息いれるタイミング」や「気の抜きどころ」といった

自分を労る大切さや、労り方は教わってきていないかもしれません。

「自分を労る方法」あなたにとって、それは何ですか？

こころ てい  
心のお手入れ



していますか？