



医王特別支援学校
保健室
2026年6月

梅雨の季節になりました。気温や湿度も高くなり、ジメジメすることが多くなってきましたね。どんよりとした天気が多いと同時に、雨上がりには晴れ間がのぞき、一気に気温が高くなることも。

雨が多いと気分もどんよりすることもありますけど…雨の音は、癒し効果があると言われています。きれいに咲くあじさいや、しとしと降る雨の音、雨のにおいを楽しんでみたり…。梅雨の時期にこそ味わえる、心地よさを見つけてみるのも良いですね。



6月
4日

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』



歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

歯周病



歯垢や歯石が、歯と歯ぐきの周りにたまって炎症を起こし、歯ぐきがはれたり、歯が抜けたりします。

むし歯



歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



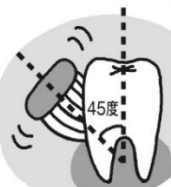
歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい!」と言われると、「あ〜あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか?

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ〜いことになるんです! むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

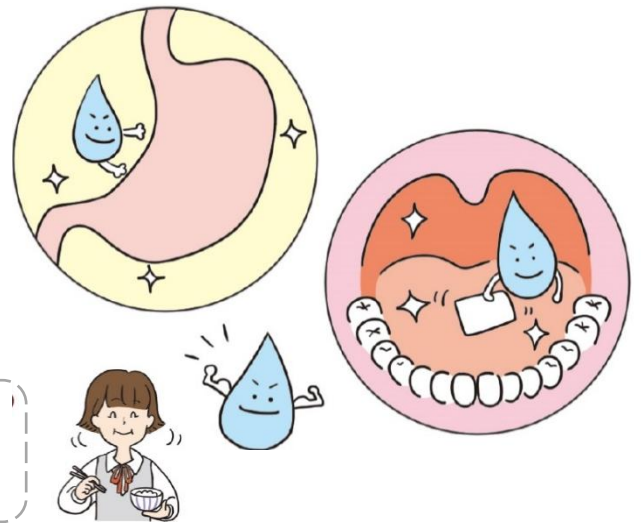
歯周病も危険! 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきしましょう!



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



口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。
こんなにたくさんの働きがあるのですね。

6月も健康診断があります!!

| 行う日 | 項目 | 検査を受ける人 | 時間など |
|----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| 6月2日(火) | 歯科検診 | 全員 | 小・中・高 13:20~ 病棟訪問(小・中・高が終わり次第) |
| 6月10日(水) | 視力検査、聴力検査 | 病棟訪問(8病棟) | 順番に病室を回ります 13:20~ |
| 6月11日(木) | 耳鼻科検診 | 全員 | 小・中・高 13:20~ 病棟訪問(小・中・高が終わり次第) |