

保健だよ！ 6月

石川県立金沢向陽高等学校
保健室



新型コロナウイルスの感染予防に気が抜けない日々が続いていますが、お口の清潔を保つことは、さまざまな病気の感染予防につながります。

6月4日～10日は歯の口の健康週間です。この機会に、歯はきれいに磨けているか、食事はよく噛んで食べているかなど、歯科口腔の生活習慣について、自分でしっかり確認しておきましょう。

むし歯知らずの生活習慣を身につけよう！

治療の前にまず予防！ むし歯になって痛い思いをしてから治療に通うのではなく、むし歯にならないように気をつけることが大切です。ずっと健康な歯でいられるように、むし歯の予防について、身近な生活習慣から見直してみてください。



| ①基本は食べたらすぐに歯みがき！ | ②おやつなど甘いものを食べすぎない | ③しっかりよくかんで、ゆっくり食べる | ④定期的に歯科検診を受ける |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <p>おはしを(歯)ブラシに 持ちかえり</p> | <p>むし歯の原因となる細菌は糖分が大好き</p> | <p>唾液には口の中をきれいにする効果があります</p> | <p>歯垢・歯石をチェックして歯周病を予防しよう</p> |



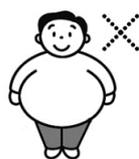
知ってる？
覚えている？

は ひみこの歯がいーぜ

日本咀嚼学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。



① 肥満予防

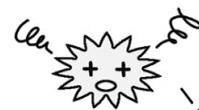


② 歯の病気の予防



③ 味覚の発達

④ ガンの予防



⑤ 言葉の発音をはっきりと



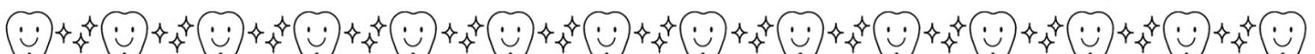
⑥ 胃腸の働きをうながす



⑦ 脳の発達・活性化



⑧ 全身の体力向上



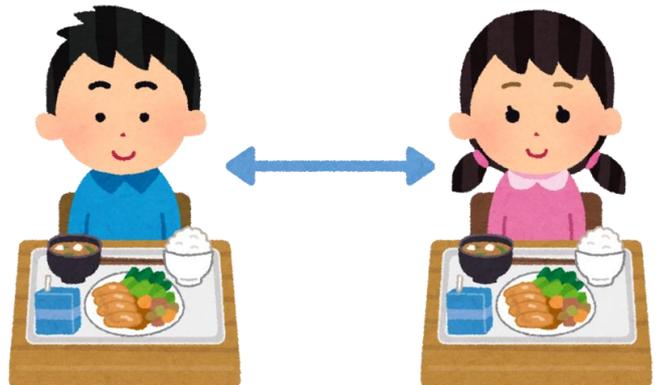
昼食時の感染予防について

食事中はマスクを外すことから、新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。昼食時には、より一層の注意を払い、感染予防に努めましょう。

食事前には
しっかり手洗いと消毒



向かい合わせは避け、
離れて着席



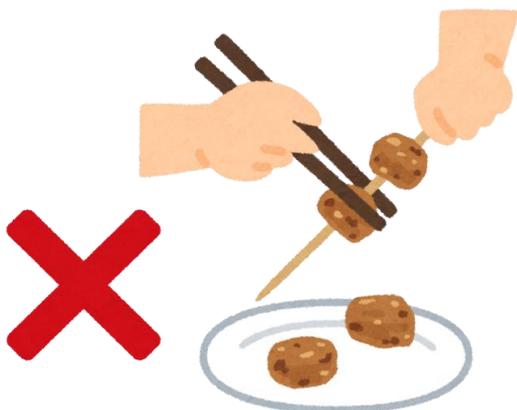
食事に集中し、しゃべらない



声を出すときはマスクを着ける



食べ物の交換や
シェアはしない



食事中およびその前後も
部屋は常時換気する

