

保健だより

多治見西高校・附属中学校 6月号 (6/1)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは歯と口の健康に気をつけて生活できているでしょうか？歯を失う原因の第1位とされている「歯周病」は、実は毎日の歯みがきで簡単に予防できるものなのです。「80歳になっても自分の歯を20本以上」保つために、正しい歯みがきの仕方を覚えて、健康な歯を守っていきましょう。ちなみにこれを、「8020運動」といいます。

また、6月は梅雨に入ります。ジメジメとした嫌な時期になりますが、基本的な生活習慣を整え、夏に向けた健康な身体づくりをしていきましょう。熱中症にも注意して生活してくださいね。



歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

◆だ液はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので、歯みがきで取り除こう！

◆歯みがきのポイント！

歯と歯の間	奥歯の溝
歯と歯ぐきの境目	歯が重なったところ

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

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間たまわって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、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。

食中毒に注意!

食中毒は、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる、急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢など）のことをいいます。



✓ 菌が増殖する条件

1 栄養



人にとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源になります。調理器具についた食品の残りや汚れも細菌の栄養源です。

2 水分



細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分が不可欠です。



3 温度



ほとんどの細菌は、10℃～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。

✓ 食中毒予防の3原則

※参考 サラヤ株式会社

「食品衛生を考える総合サイト 食中毒の基礎知識」



食品に菌をつけないよう清潔を心がけましょう。



食品についた菌が増えないよう、迅速な調理・提供と冷却を心掛けましょう。



食品は中心部が75℃で1分以上加熱。

〈今後の健康診断日程〉



検診内容	日にち	対象者
検尿	6月2日(木)	前回までの未提出者
内科検診	6月1日(水)、2日(木)、29日(水)	全校生徒 (蛍雪・一貫クラス・中学生は実施済)
歯科検診	6月15日(水)、7月7日(木)	全校生徒 (高3・2-1～2-2・2-7～2-10は実施済)
耳鼻科検診	6月1日(水)	中学生