

ほけんだより 6月

令和7年6月5日
小山市立小山第三中学校
保健室

あじさいが色づき、じめじめとした季節に近づきました。あじさいは育つ場所の土によって、色が変わります。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色になるそうです。

さて、運動会、宿泊学習、修学旅行等忙しい日々が終わりました。気温差もあり、疲れも出てきて体調を崩しやすい時期です。体調に合わせて衣服の調節をしていき、自分の体調に気を遣ってあげてくださいね。



6.4[水] ⇨ 6.10[火]



歯と口の健康週間



みなさん、歯科検診の結果は見ましたか？むし歯があった人、歯肉に病気がありそうな人いろいろな人がいたと思います。受診のおすすめをもらった人は時間をつくって歯医者さんに行ってみてくださいね。また、今月号では歯と口についてたくさんの情報を教えていくのでよく読んで自分の歯と口の健康についても振り返ってみてくださいね！

✿保健委員会での取り組み✿

◎歯と口の健康に関する標語の展示

⇒全員の作品を各クラスの教室に、クラス代表2名の作品を保健室前に展示します。

◎歯と口の健康に関するポスターの展示

⇒美術部のみなさんが書いてくださったポスターを展示します。

◎歯と口の健康に関する作文の掲示

⇒保健委員会のみなさんが書いてくださった作文を保健室前に掲示します。

各学年代表2名の作文はお昼の放送で読んでいただきます。

◎給食の時間での放送

⇒保健委員会のみなさんが「歯と口の健康」に関する放送をします。

✿標語の部 学校代表の作品✿

～めんどくさい その積み重ねが 一大事～

年 組

さん

～きれいな歯 未来の自分へ おくりもの～

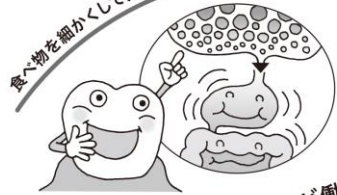
年 組

さん

みなさん、素敵な作品をありがとうございました✿

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



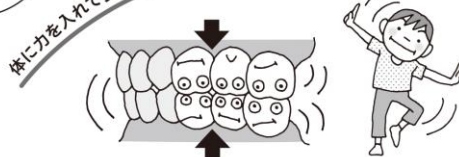
顔に刺激を与えて頭が動くようにする



顔の形を整える



体に入力を入れて姿勢やバランスを保つ



なんと……全部！

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくともいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをするとう効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

気になる口臭 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いる人は、次の方法で掃除してみましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- 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10回ほど優しくかき出す



「歯みがきお助けグッズの紹介」



デンタルフロス

歯ブラシでは落とせない歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝などの汚れを落とすのに便利です。

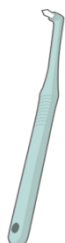
歯間ブラシ

歯と歯の間の隙間が空いている部分の汚れを落とすのに便利です。



タフトブラシ

毛束が一つの歯ブラシです。歯ブラシでは届きにくい、でこぼこした歯並びや奥歯の奥をみがくのにおすすめです。



スクールカウンセラー

来校予定日

先生

16(月)	小山三中
20(金)	大谷北小
24(火)	城東小
30(月)	大谷北／小山三中

☆ご希望される方は担任または教育相談担当吉田までご連絡ください。