

ほけんだより

令和5年6月19日
足立区立千寿桜堤中学校
保健室

梅雨の季節になりました。この時期は、心も体も調子が出ないという人が多くなり、不注意によるけがや気候が関係した体調不良が増えます。自分の心と体に目を向け、健康で安全な生活を心がけましょう。

歯みがきで健康な歯を ~歯みがきの3つのコツ~

①えんぴつ持ち



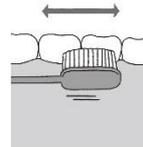
余計な力が入らず、こきざみに動かしやすい持ち方です。

②軽い力でみがく



強い力でみがくと歯ぐきが痛む原因となります。

③こきざみに動かす



歯1本分くらいの幅で動かすと良いです。

歯に お相撲さんが乗っている!?



朝起きた時、こんなことはありませんか？

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをしていると歯が削れたり、割れたりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちよっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



- 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが



原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

大切なワケ

寝る前の歯みがきが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



5/18(木)に実施した歯科健診の結果は、所見の有無にかかわらず、すべての生徒に配布しております。まだ、お子様から結果を受け取っていない保護者の方は、ご確認いただくようお願いいたします。

6/19(月)から水泳指導が始まります！

水泳が始まる前に・・・①耳・鼻・目の病気がある人は治療しておくこと、②つめを切っておくこと、しっかり睡眠をとっておくこと、③体調が悪かったら先生に伝えること。

プール熱ややり目、水いぼなどプールでうつりやすい病気もあります。タオルの貸し借りなどはしないようにしましょう。



保健委員会からのお知らせ