

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和6年5月31日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No. 3

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

歯と口の知識を深め、歯と口にかかわる病気を早期発見、早期治療したり、病気を予防するための習慣を身につけたりすることを目的とした週間です。生徒のみなさんもいつも以上に、歯みがきに力を入れていきましょう。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯科検診の結果は・・・？

むし歯がある人

1年生 6/41名(14.6%)

2年生 4/33名(12.1%)

3年生 7/31名(22.5%)



むし歯予備群

1年生 6/41名(14.6%)

2年生 7/33名(21.2%)

3年生 2/31名(6%)

歯肉炎 全校 10/105名 (9%)

むし歯がある人はどの学年も1人以上いるようです。そのまま放置していると、歯の痛みや口臭、免疫力(ウイルスや細菌から体をまもろうとする力)の低下につながります。

歯みがきのポイントを意識して、むし歯のない健康な歯を作っていきましょう。

目指せ！80歳になっても20本の歯！

★クイズ★ 次にあてはまる言葉はなんでしょう？

「歯を見せて 笑える今を ○○にも」

※令和6年度の歯と口の健康週間の標語です。

答えは保健室の掲示板を見る、または
「歯と口の健康週間」を調べてみてください！

歯みがきのポイント

1 歯ブラシチェック✓

毛先がボサボサだと、せっかく歯みがきをしても食べかすをきれいにとりのぞくことができません。歯ブラシを背中側から見て、毛先がはみ出ていたら交換が必要です。



2 歯ブラシは歯に優しくあてよう

歯ブラシを強くあてると歯肉(歯ぐき)を傷つけてしまったり、歯に当たる歯ブラシの面積が小さくなります。歯ブラシの毛先が広がらない程度の力でみがきましょう。



3 歯ブラシは小さく動かそう



歯と歯の間に歯ブラシがとどくようにするには、歯ブラシを大きく動かすよりも、小さく動かしたほうがよいです。実際に比べてみてください。

あなたの口は
だいじょうぶ
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

むし暑くなってきました・・・熱中症予防を始めましょう！

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化とは

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

