

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」です。

4月の歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯や歯周病が見つかった人や経過観察と言われた人もいましたね。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて、自分の歯のみがき方を見直してみませんか？

ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯



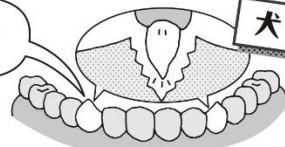
食べものをかみ切る
のが得意だよ

前のほうにある
平べったい形の歯です

食べものを切り裂く
のが得意だよ

刺さりやすいように
先がとがっています

犬歯



臼歯



食べものをすりつぶす
のが得意だよ

奥のほうにある歯で、
かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、
食事の際に注目してみましょう。

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

み

なさんにとって、歯がとても大切だと
わかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア

+

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。



よくかんで食べるために気をつけたいこと

● 歯ごたえのある食材
(かたい、繊維が多い、
弾力があるなど)を選ぶ



● 食材は大きめに切る



● ひと口ごとに箸を置く



● ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを
見ない)



● 水分で流し込まない



● ひと口の量を
少なくする
(口いっぱいに入れない)



通信欄 ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

☐ 保健だよりに載せて良い ☐ 保健だよりに載せないでほしい

新宿区立四谷中学校

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るかもしれません。

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で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



だから重要！
寝る前の歯みがき



歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で!



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

ホルダー付きのものもあります

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの?

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか?

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



梅雨時の体調不良に注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。