



ほけんだより 6月号

2026.6.4 妹背牛中学校保健室 (No.6 歯と口の健康週間)

宿泊的行事や体育大会などの大きな行事が終わり、ほっとひと息ついている人も多いのではないのでしょうか。6月は、1年生の見学旅行や中間テスト、中体連など、まだまだ慌ただしい日々が続きます。疲れが出やすい時期でもあるので、早寝・早起きやバランスのよい食事を心がけ、体調管理を大切にしてお過ごしませう。また、暑い日が続いています。上のジャージを脱いだり、マスクを外せる人は外すなど、気温や活動に応じた服装等の調整を行いましう。こまめな水分補給も忘れずに！

6月4日～10日

歯と口の健康週間



自分でも歯科検診の結果を確認しましたか？
 歯と口の健康は、美味しく食べる、楽しく話すなど日常生活において大切な役割を担っています。
 この機会に歯と口の健康について考えましよう！

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯



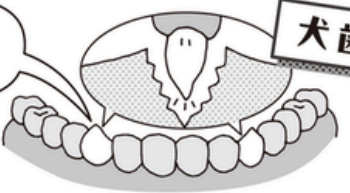
食べものをかみ切るのが得意だよ



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

犬歯



刺さりやすいように先がとがっています

臼歯

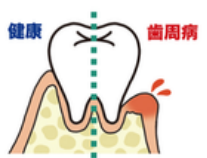


食べものをすりつぶすのが得意だよ



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よう。



あなたの歯肉は健康ですか？

健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周病（歯肉炎や歯周炎）になると、歯肉は赤く腫れて丸みを帯び、歯みがきなどの刺激で出血しやすくなります。進行すると、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯槽骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。歯周病の原因は歯垢であり、この中に歯周病を引き起こす細菌が多く存在しています。そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、細かく動かしながら丁寧に歯垢を落とすことが、歯周病の予防や悪化防止のポイントになります。

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましよう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

測定カードを返却します

身長・体重・視力・聴力の健康診断で使用した測定カードをお返しします。結果を見ると、つい友だちと比べてくなるかもしれません。でも、成長のペースは一人ひとり違います。ぜひ、友だちではなく「これまでの自分」と比べてみてください。測定カードには昨年の結果も記載されています。身長はどれくらい伸びたかな？ 体重はどうか？ 視力に変化はないかな？ と、自分の成長や健康状態を振り返ってみましよう。

また、健康診断の結果をもとに、今より少し早く寝る、朝ごはんをしっかり食べる、スマートフォンやゲームの時間を調整するなど、自分の生活について見直すきっかけにしてほしいと思います。結果について気になることがあれば、保健室まで相談しに来て下さい！

検診結果はプライバシー

