

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和7年6月4日 NO. 4
海田西中学校保健室発行「絆」



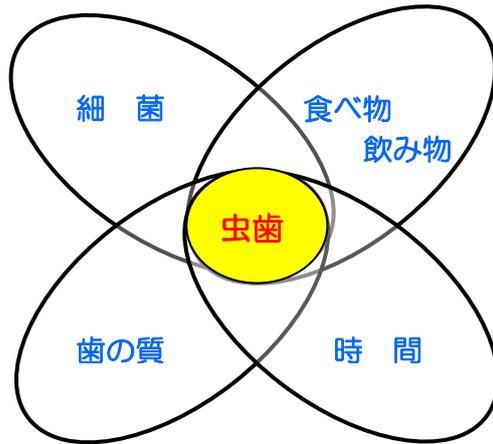
6月4日から10日は「歯の衛生週間」です。歯は一生付き合う大切なものです。物を食べたあとや寝る前には必ず歯をみがき、検診でむし歯があると通知を受けた生徒は、早目に歯科医へ受診してください。

むし歯は生活習慣病

歯みがきだけではふせげない

歯みがきをして、細菌のすみかになる歯垢は、確実に取り除きましょう。給食後の歯みがきはお勧めです。

(歯ブラシの管理は自分で)



フッ素入りの歯みがき剤などを利用すると、歯の質を強くすると言われています。歯科医でも歯磨き剤を販売していますから相談するのもいいですね。

むし歯は「細菌」「食べ物・飲み物」「歯の質」「時間」の4つが原因となって起こります。それで、歯みがきだけでは不十分なのです。

砂糖の多い食べ物や飲み物は、むし歯細菌の大好物です。とり過ぎないように気をつけましょう。



食べ物が歯についている時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。だらだら食べたり飲んだりせずに、食べたなら早目に歯をみがきましょう。

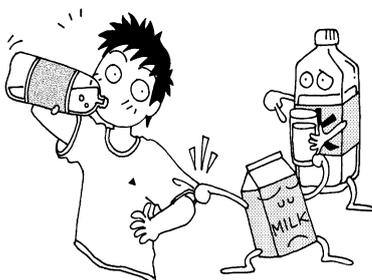
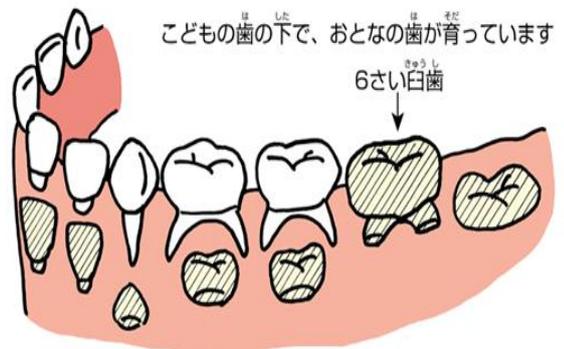


乳歯のむし歯

6月5日に全学年の歯科検診があります。中学生でも乳歯のむし歯は見られますが、「乳歯はどうせ抜けるから大丈夫」と考えるのは間違いです。乳歯のむし歯が進行すると、乳歯の下にある永久歯に影響します。できるだけ早目に受診することをお勧めします。

こどもの歯の下で、おとなの歯が育っています

6さい臼歯



清涼飲料水とは、乳酸菌飲料や乳製品を除いた、アルコールの入っていない飲み物をさします。夏になると汗をかいてのどがかわくため、毎日飲む人がいるかもしれませんが、清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれているため、とりすぎると、むし歯・肥満はもちろんのこと、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりします。のどが渴いたときは、ミネラルウォーターやお茶を飲む習慣をつけたいものです。

(保健室前には清涼飲料水の糖分量を掲示しています)