

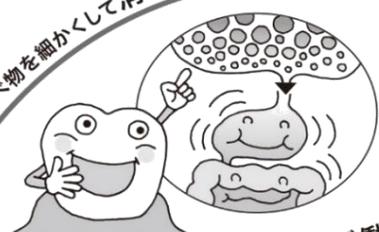
ほけんだより

6月号
2025年6月5日(木)
枚方市立楠葉中学校 保健室

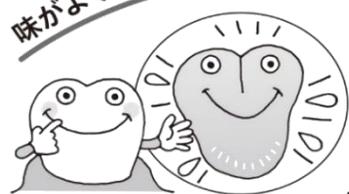
先週、歯科検診が終わりました。みなさん、お医者さんに何と言われたか覚えていますか？
「きれいに磨けているね」と言われた人もいれば、「ちゃんと磨いてる？」と言われた人もいましたね。
「C」と言われた人、それは歯(むし歯)があるということです！歯は一生お世話になるもの！
お口の中を守る大切なポイントを押さえて、歯をケアしていきましょう！

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



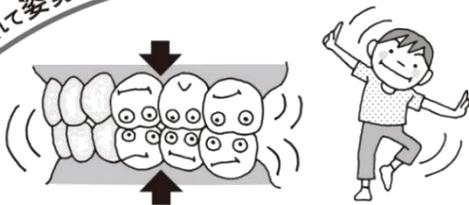
脳に刺激を与えて頭が動くようにする



顔の形を整える



体に入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

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？

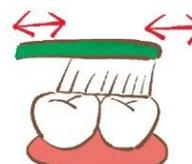
歯が足りないそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

気になる口臭の原因は…？

自分の口臭が気になったことがある人もいかもしれません。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と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いる人は、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



大切な相棒！
歯を守るために必要なのは！



毎日の歯みがき
セルフレケア

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。

健康診断はまだまだ続きます



<6月の保健行事>

- 10日(火) 耳鼻科検診(1年生のみ)
- 13日(金) 眼科検診(全学年)

★検診結果のお知らせは、歯科検診以外は、所見があった人のみお知らせを渡しています。異状なしの場合は、とくにお知らせはありません。歯科検診は、受診者全員にお知らせを渡しました。