

# ほけんだより

## 6月号

貝塚市立第一中学校  
保健室 R5年6月22日



思い出してほしい  
歯の大切さ

### 「歯と口のクイズ」

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間  
でした。

★今年の標語は、「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。

★歯や口の中で、気になることがあるときは、歯医者さんにみてもらいましょう。

★今、気になることがなくても、歯医者さんには定期的に通い、ケアやチェックを  
してもらいましょう。



「歯こう」が  
ミュータンス菌のすみか

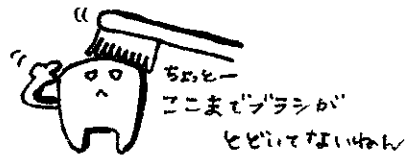
#### Q. むし歯は自然に治る?

むし歯があって痛かったけど、いつの間にか痛みがおさまった…??

A. むし歯は自然に治ることは  
ありません。痛みがおさまったのは、  
むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、  
その神経が死んでしまったからかも  
しれません。  
神経到達!

#### Q. 治療した歯はむし歯にならない?

A. 治療した歯でもむし歯になることは  
あります。同じ歯が何度もむし歯に  
なるのは、その部分がかうまくみがけて  
いないのかもしれない。



#### Q. 歯みがき以外に、口の臭いを防ぐ方法はある??

A. 原因その1. 舌。  
舌が臭いの原因であることも。  
1日1回歯ブラシでやさしく舌も  
みがいてあげましょう。

A. 原因その2. 口呼吸。  
気が付くとお口がほおんと開いている人…  
口呼吸は口の中が乾き、細菌が増え、  
臭いの原因に。意識して鼻呼吸を。



A. 原因その3. ストレス。  
ストレスがたまると、だ液が出にくくなり、口の中が乾く  
原因に。ほほやあごの下をマッサージして、リラックス♪

#### Q. 歯は何のためにあるの?

A. 食べ物をかみくだくため



A. 発音しやすく  
するため

A. 表情を作るため

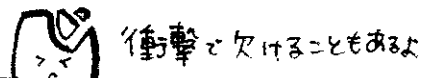
#### Q. 歯は鉄よりも石重いで、ホントウ?

A. ホントウです。

歯のエナメル質は  
金属材料の石重さを計る  
尺度の100、「モース硬度」といって、  
鉄や金より石重いです。



ただし、モース硬度は、金属材料同士を  
接触させて傷つけ合った際に  
どちらに足跡がつくかというもので、  
叩いたりの衝撃とは話は別です。



#### Q. 歯みがきはいつする?

A. 食後。



食がたら元気になる  
ミュータンス菌

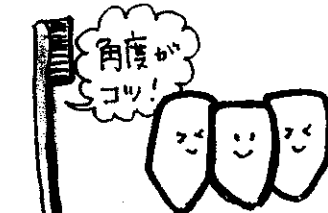
#### Q. 歯に歯ブラシをあてる時、 どれくらいの強さがいい??

A. 毛先が広がらない



#### Q. 歯みがきの「コツ」ってあるの?

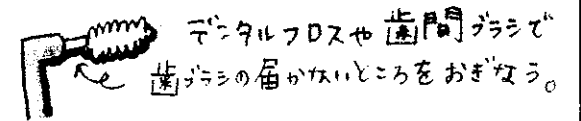
奥歯のみぞは歯ブラシの  
毛先を水平にあてる



歯ならびが  
デコボコのところは  
歯ブラシを糸鋸に。

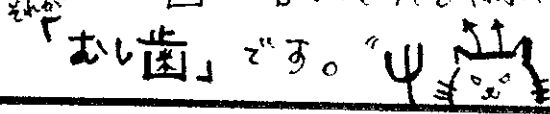


歯と歯ぐきの境目は  
毛先を斜めにあてる。



#### Q. 歯に穴が開くの?

A. ミュータンス菌が、食べ物の糖分を  
エサに歯を溶かして穴を開けます。  
「むし歯」です。



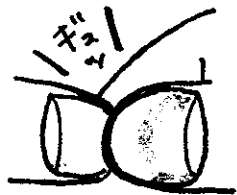


水分、足りている？

### こめでセルフチェック

熱中症を予防するために、体に水分が足りているのかセルフチェックできる方法の1つを紹介しまあ。

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。



② つまんだ指を離した時に、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こめに水分補給をしましょう!!!

## ホットボトルの飲み残しに注意

☐をつけて飲んだホットボトルの中は…?

私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいます。

ホットボトルに口をつけて飲むと、口の中の細菌や、鼻の下にいる「黄色ブドウ球菌」が、ホットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

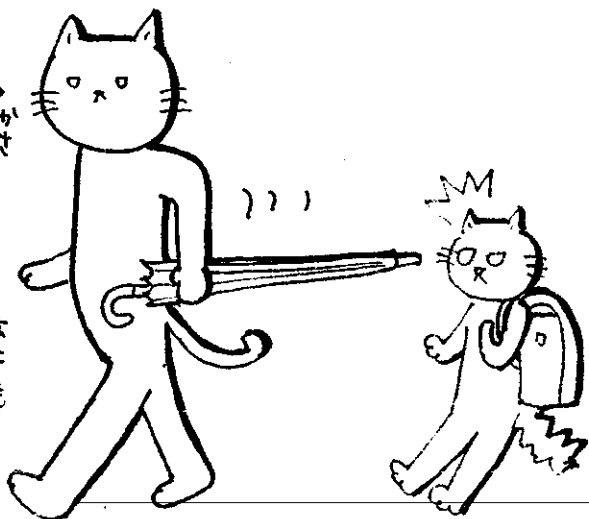
予防のポイント

- ⚠️ 2〜3時間で飲み切る
- ⚠️ 保管するときは一度冷蔵庫に入れる
- ⚠️ コップにうつして飲む



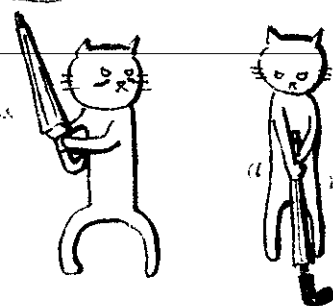
## 雨の日にはちっちゃっていませんか？

### 傘の横持ち



ついつい、傘を引きずりたくないから横に持ってしまふ…でも、後ろや周りは大丈夫？ 階段や段差で人の顔の位置になることも…。

### 傘で遊ぶ

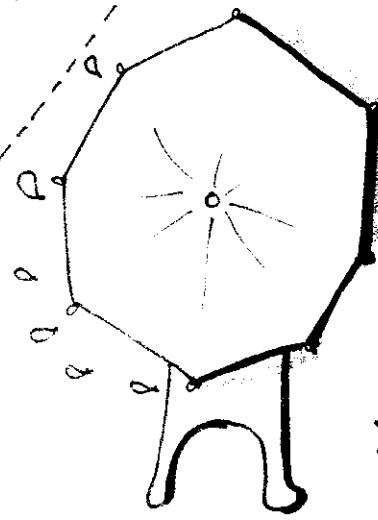
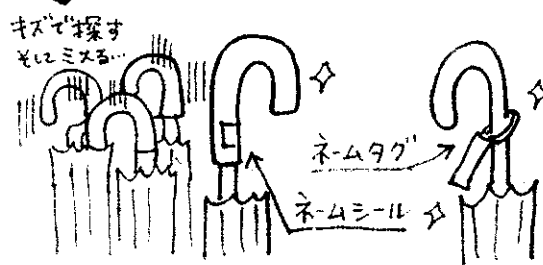


人や物に当たると大変な事に。そして傘を大切にしましょう。

### 自由な開閉



### 名前なし



まわって歩く