

# 保健だより



6月号  
旭中 保健室

6月の保健目標

## 歯の健康を考えよう

思春期性歯肉炎を知っていますか？

思春期は性ホルモンの影響で歯ぐきの腫れや出血など歯肉炎が起きやすい時期です。女の子の方が多そうです。この時期は歯ぐきの健康にも気をつけて丁寧に歯みがきをしましょうね。



大切なワケ

寝る前の歯みがきが

### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑

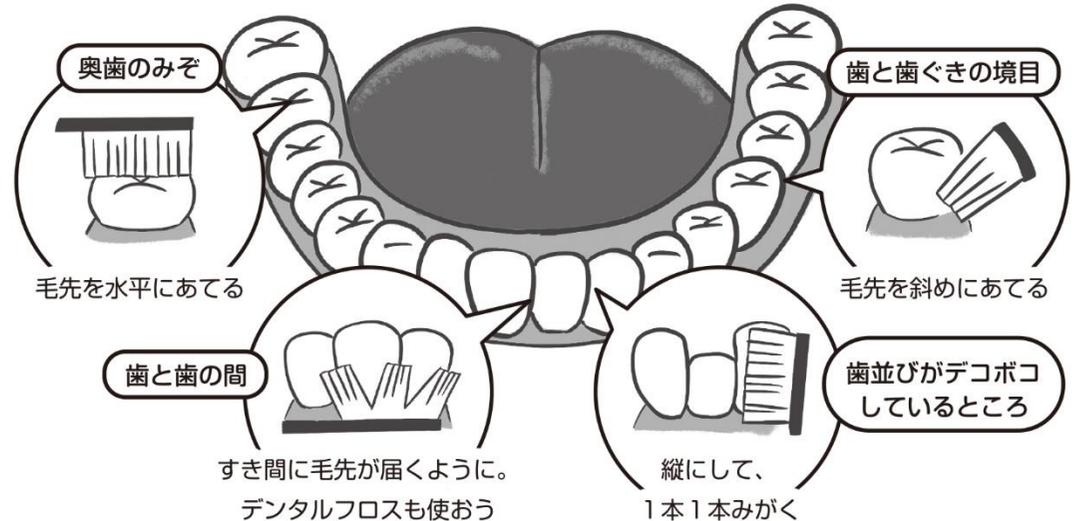


えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



## ！みがき残しやすい場所 とみがき方



6月 保健行事			
6月 2日	金	内科検診 支援1年	1B～1E 5時間目～
6月 5日	月	内科検診	1F～1H 5時間目～
6月 8日	木	歯科検診	1D～1H 1時間目～
6月 26日 ～6月 30日	月 金	色覚検査 1年生の希望者対象	各クラスこの期間に行います。

# 口呼吸 くちこきゅう は

## デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも  
口がちょっと開いてい  
る…そんな人は口呼吸  
がクセになっているかもしれません。



口呼吸くちこきゅうをしていると

- 口の中が乾燥してだ液が減り、  
むし歯や歯周病になりやすくなる。  
口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、  
歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、  
カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」  
に切り替えていきましょう。鼻づまりが



原因の人は、耳鼻咽喉科で  
診てもらってくださいね。

## 歯に は お相撲さん おすもうさん が 乗っている!?



朝起きた時、  
こんなことは  
ありませんか?

- 歯が痛い
- あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎ  
しりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の  
体重の何倍もの力がかかります。ひどい  
場合は、お相撲さん（平均体重160kg）  
が上に乗っているのと同じくらいの力が  
歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをして  
いると歯が割れたり、割れ  
たりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と  
思ったら、早めに歯医者さんに相談して  
対策しましょう。



## みがく順番を

