

ほけんだより 6月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和6年6月5日発行

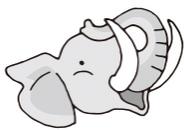
6月4日～10日は**歯の衛生週間** ～ 歯を見せて 笑える今を 未来にも～

歯の豆知識

誰の歯が一番？

一番 重い歯は？

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これは実は前歯なのです。重さ 100 kg以上



のゾウもいるんだって。

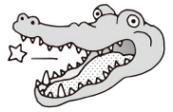
一番 長い歯は？

ゾウの歯(キバ)は長さもダントツ。大きいゾウなら 3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯を持つのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上唇を突き抜けた左の犬歯だそうです。



かむ力 一番 は？

ワニのかむ力は、1 cmあたり 260 kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は 1 cmあたり 10～14 kg。比べるとその力の強さがわかりますね。



意外に重要 **歯ブラシの良し悪し**



歯みがきの効果を決めるポイントは、磨く**タイミング**×磨き方×歯ブラシの質。

『はみ出してない？』

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1ヵ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね



『力、入りすぎてない？』

1ヵ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。磨く力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元が虫歯になるリスクが上がります。歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力で磨きましょう。

歯がないと

いつものようにできないのは？

- ①ごはんをおいしく食べる
- ②友だちと話したり笑ったりする
- ③走ったりボールを投げたりする



答えは**全部**！

歯は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯を守ってくださいね。



保健室から

「梅雨時の花といえば・・・」

6月になり、梅雨の時期が近づいてきました。この時期の花といえば紫陽花を思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味だそうです。紫陽花や雨上がりの虹など、どんよりとした天気の中でも心晴れるものがたくさんあります。もうすぐ文化祭。準備も本格的になってきます。体調管理に気をつけて、楽しい文化祭にしましょう。



食中毒予防の**ポイント**

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

卵料理は半熟のところがなくするまで加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる