

# ほけんだより 6月号



県立篠山鳳鳴高等学校  
保健室  
令和8年6月1日発行

6月4日～10日は

『**歯と口の衛生週間**』

## 3ステップで**歯みがき**チェック

### ステップ1

#### 「い」の口でチェック



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯  
ブラシの毛先を  
入れて小刻みに  
動かしましょう

歯ブラシを当て  
る角度は斜め4  
5度を意識

### ステップ2

#### 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して  
小刻みに動かしましょう

### ステップ3

#### 舌で歯を触ってチェック



前歯の裏側

奥歯の後ろ

歯ブラシを縦に  
して上下に動か  
すのがコツ

歯ブラシの先端  
の毛先を当てて  
磨きましょう

### 「寝る前に**歯みがき**をしましょう」

#### どうして“寝る前”なの？



理由は、**むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから**。むし歯の原因となる

むし歯菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、唾液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間は唾液が減るため、寝る前に歯を磨いていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないようにしましょう

### 高校生の**約30%**が**歯肉炎**

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています。



→1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

#### 歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目について歯垢。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



### 保健室から 「文化祭に向けて」

6月になると梅雨の時期が始まります。湿気が多くてじめじめとした天気が続きますが、こんな日は、熱中症に要注意！



気温がそれほど高くなっていない日でも、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなって体に熱がこもりがちになります。また、のどの渇きを感じにくくなるため脱水症状にも注意です。頭痛やめまいなど熱中症で起こる初期症状があれば、暑さに関係なく熱中症を疑って、水分補給や体の冷却など処置を行いましょ。また普段から、衣服の調整やこまめな水分補給、生活リズムを整えるなど体調管理をしっかり行って、文化祭に向けて体調の準備もしましょ。

### 食中毒予防 3つのポイント



#### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょ。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

#### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。

#### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょ。