

# えがお 6月

平成23年6月1日  
波崎第四中学校  
保健室



制服が夏服に変わり、学校の中が涼しげな雰囲気になりましたね。

蒸し暑かったり、肌寒くなったりと天候が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。もうすぐ3年生は修学旅行、2年生は校外学習があります。衣服を上手に調節し、体調管理に気をつけて生活をしましょう。

## 6月の保健目標 むし歯の予防と治療をしよう

5月13日に行われた歯科検診で、去年のむし歯がそのままになっている人がたくさんいました。近日中に、歯科検診の結果をみなさんにお知らせします。むし歯があった人は、早めに歯医者さんへ行って治療をしましょう。

左右どちらか同じ側の歯がかむことが多い。

よく、ほおづえをつく。

**こんなクセが...**

からだの一方だけに負担をかける習慣を、長い期間続けていると、歯のかみ合わせに影響する可能性があります。

足を組んで座るのが好き。

うつぶせに寝ることが多い。

**かみ合わせ大切に**

不調の原因かも!?

かみ合わせのズレが全身のさまざまな症状となって現れる場合も...

よく頭が痛くなる。

疲れがとれない。

肩こりがひどい。

顔のバランスが左右でちがう。

歯ざしりをする。

歯ぐきが腫れやすい。

むし歯を治療した後や、歯周病で歯の高さが変わっているときにも、かみ合わせがずれることがあります。気になるときは、歯科医に相談するといいですね。

## きちんとみがけていますか??

みなさん、食後の歯みがきをしていますか？歯は、一生使う大切なもの。毎日、ていねいに歯みがきをして、むし歯や歯ぐきの病気を予防しましょう。

### 歯ブラシの持ち方

えんぴつ持ち。親指と人さし指と中指を使って歯ブラシをはさみます。



### ☆正しい歯のみがき方

- ① 歯ブラシをえんぴつ持ちにして、歯ブラシの毛の先を歯の表面に直角に当て、そのまま小刻みに歯ブラシを動かす。
- ② 歯ブラシの向きや「つま先」「わき」「かかと」などの毛先の部分を変えながら、端の歯から順番に磨いていく。
- ③ 歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は、歯ブラシを持ちかえて、毛先で汚れをかきだすように磨く。
- ④ かみ合わせの部分は、毛先が溝にあたるように当てて、歯ブラシを奥のほうから前に向かって前後に動かす。

## 食中毒を予防しよう! 6月~9月は食中毒が増える時期です

**菌をつけない!**

手や洗える食べものは、しっかり洗おう。

**菌を増やさない!**

冷蔵庫へ

料理はすぐに食べて、残った分は冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存。

**加熱して菌をやっつける!**

中心までしっかり火を通そうね

しっかり加熱しよう。電子レンジを使うときは中まで火が通っているか確認を。調理器具も熱湯などで消毒しよう。