# ほけんだより 6月

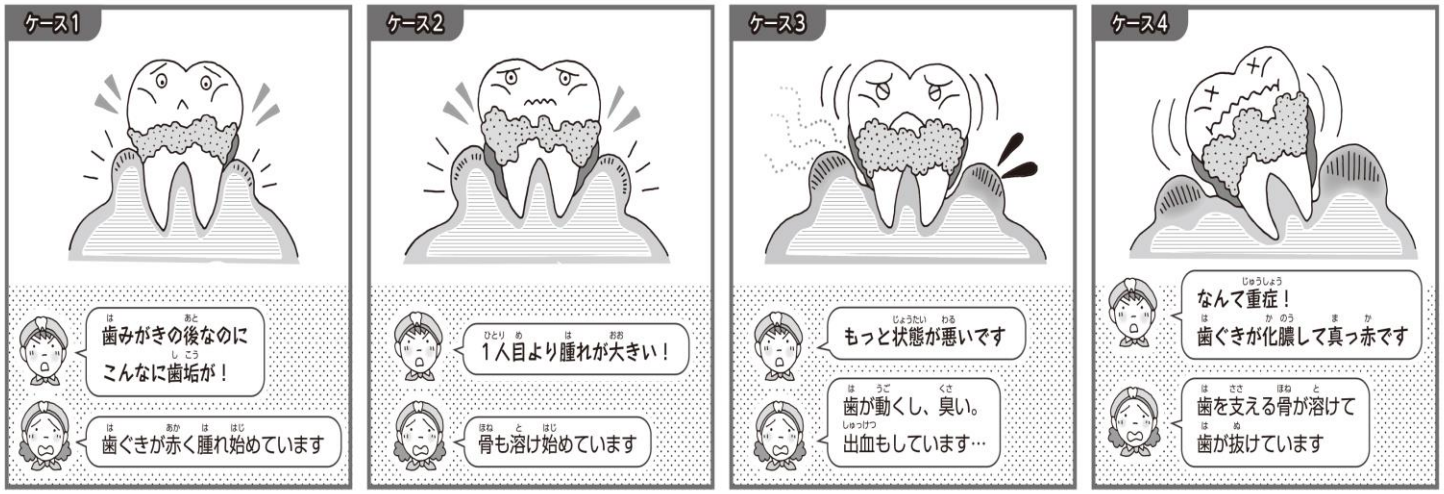
銚子市立船木小学校
保　健　室　No.3
令和６年６月３日

６月は「歯の衛生月間」として、歯みがきや、口の健康について学習します。歯科検診の結果はどうでしたか。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

## 歯周病やっつけ隊
### ～健康な歯でいるために～

歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80％がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症 → 重症

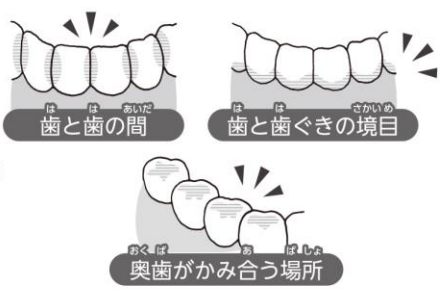



**歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。**

### 技❶「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

**やっつけ隊 秘伝のコツ**

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる




### 技❷ 定期的にプロにも診てもらう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

# 歯ブラシのお手入れしてますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？　何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

## お手入れのポイント

### 1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。

### 2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。

### 3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、１ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

# 食中毒が増える時期です

気温も湿度も高くなる梅雨の時期から、細菌による食中毒が多くなります。
基本の予防は手洗いです。おうちでも、学校でも続けていきましょう！

## 食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。

肉や魚などは最後に買う

食べ物を常温で放置しない

調理の前後は手洗い

弁当箱には冷ましてから詰める

# ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクッゴクッ…　ふぅ～
残った分は明日飲もう

——ストップ！　そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペ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。

### ペットボトルの水を飲むときは

- ２～３時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む