



令和7年6月
銚子市立船木小学校
保健室

季節はすっかり梅雨となり不安定な天気が続いていますが、天気に関係なく教室から聞こえてくる皆さんの元気で楽しそうな声に毎日癒やされています。

この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。上着を羽織るなど衣服の調節をして、風邪を引かないようにしましょう！



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



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。

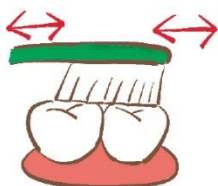
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



みなさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフレケア

+

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくとも10回です。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

食中毒が増える時期です！

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！
毎日ハンカチも忘れずに持参しましょう！

おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防の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う。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。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

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う。

