



平成30年6月5日  
高岡市立芳野中学校



## 熱中症に注意！

5月から急に気温が高い日が続いています。屋外での活動ができる半面、真夏のように暑い日があります。すでに頭痛や吐き気、気分不良等熱中症症状を訴えて保健室に来る人がいます。湿度が高い日は特に注意が必要です。生活習慣を整え、水筒や汗ふきタオルの持参、こまめな水分補給をしましょう。のどの渇きを感じる前に水分補給することが大切です。一度熱中症の症状が出ると、なかなか簡単には回復しませんので注意しましょう。

## 半袖セーラー服を上手に活用しよう！

毎年女子の中に、どんなに暑い夏の日でも長袖のセーラー服を着ている人がいます。理由を聞くと「長袖の方がかわいいから。」だそうです。(大人から見るとどちらもかわいいと思うのですが・・・)半袖のセーラー服を着てくる人に「ダサい。」と嫌なことを言っている場面も見かけたことがあります。1年生の保護者の方から「半袖セーラー服は着てはいけないのですか？」と聞かれたこともあります。そのようなことはありません。

暑い夏、半袖セーラー服を上手に活用して暑さを乗り切りましょう。

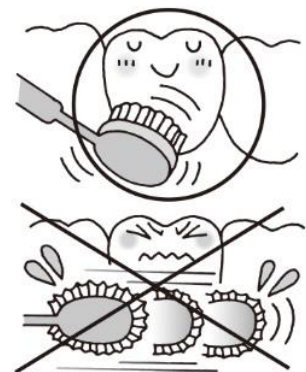
## 歯みがきをていねいに！

みなさんの歯科検診票に記載されている小1からの歯の状態の記録を見ると、小学校の時はほとんどむし歯がなかったのに、中学生になって急激に（中には10本以上も）むし歯が増えた人がいます。また、学年が進むにつれて歯肉炎も増加しています。成長するにつれて歯みがきが上手になるはずなのに、どうしてなのでしょう。



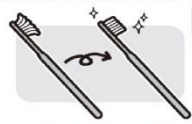
また、いろいろな販売会社から「むし歯を予防する薬入り」「フッ素入り」等と、それを使えばむし歯ができなくなるような広告入りの歯みがき剤やデンタルリンスが発売されていますが、歯の健康保持の基本は「歯みがき」です。歯みがきを正しい方法でていねいにきちんとしていれば、むし歯も歯肉炎も予防できます。むし歯予防を薬に頼るよりも「きちんと歯みがきをする」ことを習慣づけましょう。

**自分の歯（体）は自分で守ることが大切です。**



# じょうずな 歯みがき 7つのコツ

## 歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

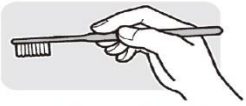
毛先が  
ひろがっていたら  
替えましょう

## 歯みがき粉の つけ方



歯ブラシの2分の1  
くらいでオッケー

## 歯ブラシの 持ち方



えんぴつを持つように  
軽く

## 毛先の当て方



歯の面に  
まっすぐあてます

## 動かし方



力を入れずに  
こちょこちょと細かく

歯ブラシが  
広がらないくらいに  
力がベスト

## みがく時には



1本1本ていねいに

1本につき  
10〜20回が目安

## みがき 終わったら



ツルツルになったか  
舌で確かめよう



# 歯を守りたい人のための

## Q & A

### むし歯編

**Q1** むし歯になりやすい人っているの？

**A1** います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



**Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

**A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



**Q3** だ液をたくさん出す方法はあるの？

**A3** 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



### 歯周病編

**Q1** 歯周病は大人だけの病気でしょ？

**A1** そんなことはありません。10〜14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。  
(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



**Q2** 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

**A2** 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



**Q3** 歯周病菌ってどこにいるの？

**A3** 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ