

# ☆!ほけんだより!☆6月☆

【保健目標】  
歯と歯ぐきを大切にしよう

上郷中学校 保健室

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しいこの時期は、体調を崩しやすいと言われています。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

今月はいよいよ夏の大会が始まります。ベストな状態で大会に臨めるよう、けがや体調には気をつけてください。保健室から応援しています！



## 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

歯や口の中の健康を保つことは、歯の寿命を延ばすだけでなく、健やかな生活をするための基礎となります。むし歯や歯周病は、毎日のていねいな歯みがきと定期的な歯科検診で防ぐことができます。この機会に自分の歯の健康を見直してみましょう。

### 歯科検診速報

全校生徒の結果を報告します！

虫歯が1本以上あった人

全校で69人

3年  
(26人)

1年  
(26人)

2年  
(17人)

### ●歯を丈夫にする食生活

◆丈夫な歯を保つ栄養素を摂取しよう

カルシウム…ヨーグルト、チーズ、ひじき、  
小魚など

タンパク質…肉、魚介類、大豆、卵、牛乳など

ビタミンA・C・D…かぼちゃ、レバー、ウナギ、  
ブロッコリー、キノコ類、  
みかんなど

◆適度に硬い食べ物を食べよう

せんべいやたくあん、野菜などを食べると、歯やあごの骨を鍛えることができます。



### ●むし歯や歯周病を予防するためにできること

◆正しいブラッシングを心がけよう

歯ブラシの毛先を歯に当てて優しい力で磨こう。

磨きにくい前歯の裏側や奥歯も磨き残しがないようにしよう。

◆歯間清掃グッズを利用しよう

歯ブラシだけでは汚れが取れにくい歯と歯のすき間は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使って磨こう。

