



ほけんだより6月号小学部

令和7年6月18日
赤城特別支援学校保健室

6月は梅雨の時期で、雨の日が多く、すっきりしない日や暑い日があり、気分も下がりやすい時期ですね。

体調管理に気をつけ、食事や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を意識しましょう



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

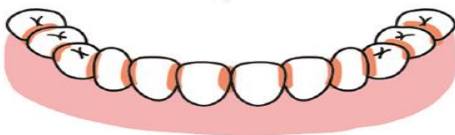
物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずぐに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

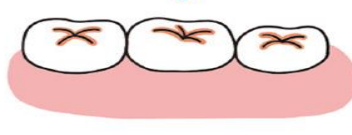
歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしがりやすい場所

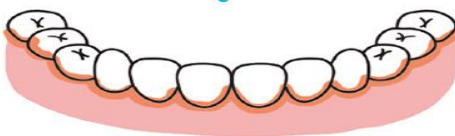
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



歯の高さが違うところ



歯によい食べ物で進めよう



- カルシウムが多い
- 硬くて噛みごたえがある
- 食物繊維が多い



歯科検診の結果で治療の必要がある人は早めに受診をしましょう。