



令和7年6月2日
都立板橋特別支援学校長
山岸 直人
保健室

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。
晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多くなるこの時期は体調管理が難しく
なります。3食の食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごせるようにしましょう。



保護者の皆様へ



*受診報告書について

健康診断で所見のあった生徒と各種健康診断の未受診者には、受診報告書を配布しています。本日より水泳指導が始まっておりますので、特に内科と耳鼻科と眼科で受診が必要となっている場合、また未受診の場合には、早急に受診していただき、報告書を学校に御提出いただきますよう、御理解と御協力をお願いいたします。

*「定期健康診断結果のお知らせ」について

今年度の健康診断の結果を一覧で記載した「定期健康診断の結果について」は6月中に配布予定です。

*昼食後の歯磨きについて

毎週末に歯磨きセットを持ち帰りますので、チェックや必要に応じて歯ブラシの交換をお願いいたします。

*健康相談について

健康相談を下記の日程で実施いたします。相談を御希望の場合は、お早目にお知らせください。なお、6月の精神科相談の受付は終了しました。

健康相談日

日時：6月20日（金）14時～

先生：内藤 利勝先生（内科）

場所：教育相談室（予定）

予約：1週間前までに担任または保健室に連絡

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、満足の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。

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯 食べものをかみ切るのが得意だよ
前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯 食べものを切り裂くのが得意だよ
刺さりやすいように先がとがっています

臼歯 食べものをすりつぶすのが得意だよ
奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

目指せ
むし歯

ゼロ
0

6月保健目標

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯と口の健康を考えよう

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康づくりは、病気の予防にも効果的です。毎日の歯磨きをしっかり行い、歯周病も予防しましょう。

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



気になる口臭の原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいかもしれません。口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまっている人は、次の方法で掃除してみよう。



- 1 鏡を見ながら舌をおもきそとだ思い切り外に出す
- 2 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

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。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする