



# げんき

きれいに、<sup>たいせつ</sup>大切に…

## 歯と口は“からだの入り口”

食べた後の歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの?」という素朴な疑問に、あなたなら、どう答えますか?

歯や口は、私たちが食べ物を取るための、言わば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかり噛んでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりする元になる栄養が取れなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきは面倒』…そんな気持ちに、自分でストップをかけて、歯と口から体と心が元気になる様に、毎日の生活の中で歯みがきを頑張してほしいと思います。

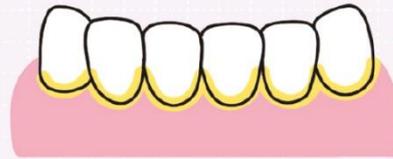
おぼえよう!

## 歯の <sup>のこ</sup>みがき残しやすいところ

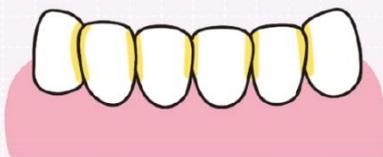
<sup>おくば</sup>奥歯のみぞ(まんなかのへこみ)



<sup>はしにくは</sup>歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



<sup>ははあいだ</sup>歯と歯の間



<sup>は</sup>歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢(むし歯菌の塊)が残りやすいのです。歯みがきをする時は、これらの場所を特に注意して、時間をかけて丁寧にみがくようにしてくださいね。



しょくちゅうどくよぼう

# 食中毒予防「つけない」ためには？

梅雨時、特に注意したいのが食中毒です。予防するためには、原因になる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。中でも、予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが「(菌を) つけない」。これには『(菌を) つけたままにしない』、つまり「洗って落として、『つけたままにしない』こと」も含まれています。では、何を洗えばよいのでしょうか？確認しておきましょう。



## 手を洗う

石けんをつけ、手首や指と爪の間、指と指の間なども忘れずに。



## 食材を洗う

「後で焼いたりゆでたりするから大丈夫」はNGです！



## 器具・食器を洗う

鍋、フライパン、お皿、お箸…全て念入りに。



## 痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

5/10(金)に定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医である、星歯科医院の渡邊聖子先生からは、むし歯の減少が評価された一方、「歯肉炎の増加」とコメントをいただきました。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、むし歯や歯の痛みがなくても歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は、“一生もの”です。しっかり食べて生きていくためにも、日頃のお手入れは大切にしたいものです。



## 6月の健康診断の日程について

日付	検診内容	時間	対象者	備考
17日(月)	耳鼻科検診	13:10～	全学年	前日に耳そうじをしてください。髪が耳にかかる人は、結ぶかピンでとめてください。

