

ほけんだより 6月号

向陵高等学校 保健室
令和5年6月5日
文責：養護教諭 村上



生徒の皆さん、持久走大会や勤労体験講座、お疲れさまでした。月末には期末試験もあります。体調に気を付けながら、学校生活を楽しんでいきましょう。さて、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けて、歯科疾患の予防するための習慣を身に付けよう、歯の寿命を延ばそうという週間です。いつもよりも丁寧な歯磨きを心がけ、むし歯や歯周病を予防しましょう。

歯ってなんのためにあるの？

歯はご飯を食べるとき以外にも発音を助けてくれたり、体の姿勢やバランスを整えてくれたりといった重要な役割を果たしています。そして歯は顔の形を整え、美しい表情を作ります。



きれいな歯とむし歯では笑った時の印象が大きく異なります。左の写真を見てみましょう。左がきれいな歯で、右がむし歯の写真です。

きれいな歯を守るためには

- ①歯磨きは食後3分以内
- ②磨くときは軽い力で丁寧に
- ③月に1度はブラシ交換

今日から実践していきましょう！



歯周病がからだ全体に影響するってホント？

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。

早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと

食中毒に気をつけて

- 菌を増やさない**
 - 生鮮食品は10℃以下で保存
 - 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる
- 菌をやっつける**
 - 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
 - 調理器具の殺菌消毒を
- 菌をつけない**
 - 調理前や食事前は必ず手洗いを
 - 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

知って防ごう食中毒！

食中毒の原因菌が増えるためには、3つの要素が必要です。

- ①栄養 ②水分 ③温度

細菌による食中毒にかかる人が多くするのは、気温が高く細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。

原因となる菌は食べ物を栄養とします。食べ物の水分を利用し、10～60度の環境でどんどん増えていきます。



調理・食事の前は
手を洗おう！



食べ物・飲み物を常温
で放置しないように
しよう！



食材はよく加熱しよう！