

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日  
横浜市立大豆戸小学校  
保健室

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうですよ。今度見つけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、小さな楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



## 6月の保健行事

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 3日(木)  | 歯科検診3・4年        |
| 8日(火)  | 尿検査2次           |
| 9日(水)  | 耳鼻科検診1・4年・希望者   |
| 16日(水) | 内科検診5・6年・56789組 |
| 17日(木) | 歯科検診1・2年        |
| 24日(水) | 眼科検診全学年         |

## ペットボトルに隠されたワナ

直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



⚠️ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠️ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



## 募集します

- 歯の衛生に関する図画・ポスター
- 歯科保健啓発標語

よい作品は、横浜市に応募します。  
校内の締め切りは6月25日(金)です。  
ポスター・標語を書きたい人は、保健室まで声をかけてください。



# 歯とお口の ギモンにお答えします



歯と口まつわる3つの身近なギモンにお答えします。ほかにも気になることがあったら、保健室に聞きに来てくださいね。

む

し歯ゼロでも  
歯医者さんに行かないといけないの？



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

### トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

### セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯とお口の悩み相談

### 専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診でいいことたくさん

すみすみまでキレイに

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんに年に1~2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



プロの目でトラブル予防

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

親

知らずが生えてきたけど  
絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって？

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半~20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。



抜く？ 抜かない？

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうがいいときもあります。

こんなときは抜くことも

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など



マ

スク生活と口の健康が  
関係しているって  
ホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには？

よく噛んで食べよう

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

こんな食べ物を選ぼう

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布・納豆 など

