

6月の保健だより

令和7年 6月4日(水)

白保中学校

保健室

先月あたりから、石垣市内の中学校では、インフルエンザやコロナによる感染者が増えてきて、学級閉鎖の学校も出ているようです。白保中でも今週に入り発熱や体調不良での欠席者が増えてきています。感染予防対策(手洗い、うがい、消毒、マスク、換気)に努めるとともに、免疫力を高める生活習慣(栄養、休息、睡眠)にも気を配りましょう。



今月の保健目標：歯の健康についてよい習慣を身につけよう。

梅雨の時期における衛生管理に気をつけよう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

歯周病は“日本人が歯をなくす原因の第1位!”って知っていましたか?

歯周病は歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気のことです。

歯みがきが不十分で歯と歯ぐきの境目に歯垢(歯周病菌を含む細菌のかたまり)がたまることが原因です。30歳以上の約80%が歯周病にかかっているいわれ、10代にも見られます。

歯みがきで歯周病予防しよう!

歯みがきのコツは?



*歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



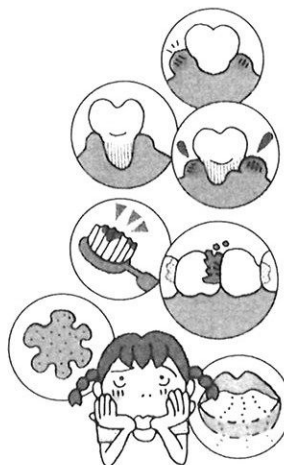
45°の角度で当て、歯ぐきを
マッサージするように



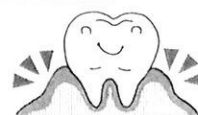
毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう。

歯周病セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤くはれている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



健康な歯と歯ぐき



☒ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯医者さんへ行きましょう。