



令和7年6月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



6月6日は、歯科検診です。当日の朝は特に丁寧に歯磨きをして検診を受けましょう。

さて、昼休みは歯を磨いていますか。歯磨きをしている人もいますが、まだまだ少ないように思います。学校に歯ブラシを持参して、食後に歯を磨きましょう。

また、就寝中は唾液が減るため、寝る前に歯を磨いていないとおし歯になりやすくなります。夜も丁寧に歯を磨きましょう！

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

毎日の歯みがきを

歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



5/15 保健集会



去る5月15日、「みんなで健康になろう!」というテーマで、睡眠と食事の大切さについて保健委員が発表をしました。

<保健委員の感想・メッセージ>

- ・朝・昼・夜しっかり3食取り、7時間は睡眠時間を取るようにしましょう!健康第一!(3-2 根本)
- ・毎朝しっかり朝ご飯を食べて、健康な体づくりを目指しましょう!(3-1 山口)
- ・初めて保健委員をして、発表は緊張したけど、皆に分かりやすく発表できたと思います。(3-3 魚崎)

生活習慣を整えることは、熱中症の予防にもつながります。よい習慣で快調に過ごしましょう。

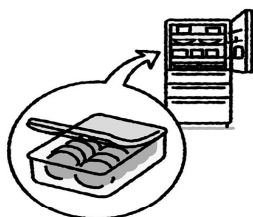


今年は、例年通り6月10日頃が梅雨入りと予想されています。6月から9月は食中毒が発生しやすいことから、特に食品の管理が重要です。皆さんは、毎日のお弁当の管理に気を付けましょう。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをし、菌やウイルスを洗い流す。



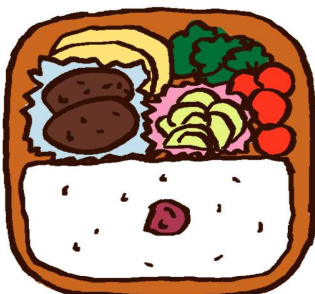
【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限
〇〇年〇〇月〇〇日
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。



お弁当の
傷みを
防ぐには



- おかずは中心までしっかりと加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

<皮膚に関するトラブルはありませんか>

皮膚は、外の環境から私たちを守っている大切な臓器です。これから夏に向けて暑くなることが予想されますが、皮膚トラブルも起きやすくなります。蕁麻疹や湿疹、かぶれ(接触性皮膚炎)、日焼け、にきび、水虫等が気になる人はいませんか。

日頃から、入浴などで皮膚を清潔にし、十分な栄養や睡眠を取り、ストレスを貯めない生活を心がけましょう。また、皮膚トラブルがある人は、保健室に相談に来てください。