

# ほけんだより



令和6年6月27日  
三次市立甲奴中学校  
保健室

6月も下旬になり、暑さが本格的になってきましたね。梅雨に入ったので、湿度も高くなり、これまでより熱中症の予防対策を意識してください。雨が降って、ジメジメして嫌だなど思う人もいるかもしれませんが、私たちだけでなく、生物すべて、また地球にとって雨は大切です。この時期を楽しむために、雨の良いところを見つけてみませんか？

通学に

雨の日は**注意!**

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



このような理由から、雨の日は交通事故が多くなると言われています。『自分の身は自分で守る』。一人ひとりが気をつけながら、焦らず、落ち着いて行動できたらいいですね。

気温が上がらなくても、湿度が高くジメジメしています。

**大きめの水筒を準備して、  
のどが渴いていなくても、こまめに  
水分補給をしよう★**



## むし歯じゃなくても歯が抜けちゃう!?

### 歯周病ってこんな病気です。

歯周病は、歯に付着している歯垢（プラーク）にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯茎や歯を支える骨を溶かしてしまい、最終的には歯が抜けてしまう病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。口臭の原因でもあります。



### ★予防するには?★

毎日の丁寧な歯みがき!



定期的に歯科医院へ!



自分で落としきれなかった歯垢や、たまってしまった歯石を取ってもらいます。

### あなたの口は大丈夫? 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

### 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れられ、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よう

### 小林の小話コーナー

この時期、小林家では紫陽花がたくさん咲きます。うちの母は紫陽花が大好きで、花屋で鉢を買って庭に植えたり、近所のお家で咲いた紫陽花の花をもらって、挿木（さしき：枝を地面さし、根を張らせて育てる方法）したりして、毎年コツコツ増やしていました。最初のうちは、花が咲かない年もありましたが、今では立派にどの紫陽花も花を咲かせています。娘である私は、花の手入れは苦手ですが、きれいに咲いているので毎日見て癒されています。私の梅雨時期の楽しみ方でした〜!