



令和7年6月2日
練馬区立大泉中学校
6月号 保健室

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



6月になりました。6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。4月には
歯科検診を実施しました。検診を終えて治療が必要だった人に、「受診のおすすめ」
という黄色い紙を渡しました。受診して、治療は済んでいますか？

歯には「再生」がありません。むし歯になったり欠けたりしたら、治療をしなけれ
ば自然に治ることはありません。歯を大切にするために、定期的に歯科を受診し
て治療を続けてください。

受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。よろしくお願いします。

歯の役割とは・・・

突然ですが、みなさんにクイズです！歯の役割はどれでしょう。当てはまると思うものを考えてください。

- ① 食べ物を細かくして消化しやすくする
- ② 味がよくわかるようにする
- ③ きれいに発音できるようにする
- ④ 脳に刺激を与えて頭が働くようにする
- ⑤ 顔の形を整える
- ⑥ きれいな表情をつくる
- ⑦ 体に力を入れて姿勢やバランスを保つ

正解は



勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、か
む力の強さが変わります。朝ごは
んを食べて脳を目覚めさせるとき
にも、スポーツで踏ん張るときに
も、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の
筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく
表情を形作れるようになります。ごはんを食
べるとき、顔がスマホやテレビを向いている
と、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから
空気が漏れ、うまく発音
できません。話したり歌
ったりするのに、重要
な役割を果たしています。

歯科検診 実施後の受診率は・・・

歯科検診後に、受診して治療した人数と受診率を学年ごとに分けました。勉強に部活に、毎日忙しいみなさんです
が、健康な体を維持するためにも受診・治療をしてもらいたいです。

学年/人数	要受診者	受診者	受診率
1年生	65	12	18.5%
2年生	72	14	19.4%
3年生	59	9	15.3%

要受診者は、「受診のおすすめ」という手紙を渡した人
です。今回手紙をもらわなかった人も、「もらっていない
からいいや」というのではなく、定期的に受診をして健康
な歯かどうか確認してもらうことが大切です。

健康な歯を保ち続けるには・・・

健康な歯を保つために日ごろからできることは、食生活に気を付けることや、歯みがきを正しく丁寧にすることなどがあげられます。甘いものやハンバーガーなどのジャンクフードは、むし歯の原因になりやすく食べすぎには注意が必要です。くだものや野菜、魚、肉などを、しっかり良く噛んで食べるように意識してみましょう。

正しい歯のみがき方は、下のイラストを参考にしてみてください。大人になっても自分の歯で食事を楽しみ、素敵な顔で笑えるように、今ある歯を大切にしてくださいね。

できているかな？ ただ正しい歯のみがき方 は

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くのこ おおなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



熱中症予防

熱中症に注意が必要な時期となりました。5月も急に暑くなる日がありましたが、6月はさらに気温や湿度が高くなり、熱中症になるリスクも高くなります。暑さに負けない体づくりを心がけましょう！

水分補給



ずいぶん 水分をこまめにとろう

【水分補給】

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

水筒の中身は、水ではなく体を冷やす効果のある麦茶やミネラルや糖分が含まれたスポーツドリンクがおすすめです。

【睡眠】

通気性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を利用したりして、ゆっくり休める環境を整えましょう。睡眠不足も熱中症の要因の1つです。睡眠不足で体力や免疫力が下がると、熱中症になりやすくなります。



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



たいちょう ととの しょうぶ からだ つく 体調を整え丈夫な体を作ろう

【体調管理】

食事をしっかりとることで、体の中の水分と塩分のバランスが整います。また、体温の調節をすることができ、熱中症になりにくい体をつくることができます。体の内側から暑さに強い体をつくることができます。