ほけんだより



東水沢中学校 保健室 2026 年 6 月 22 日 発行 No.8

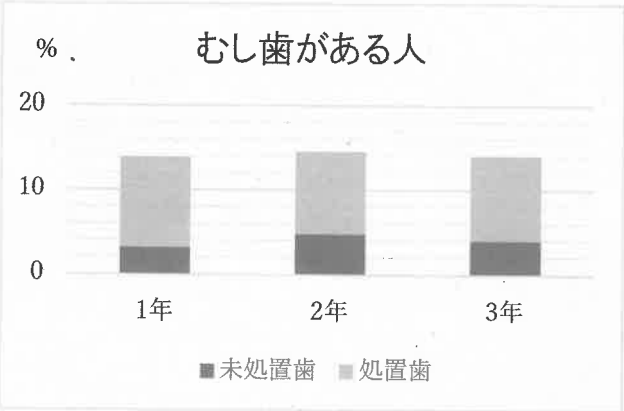


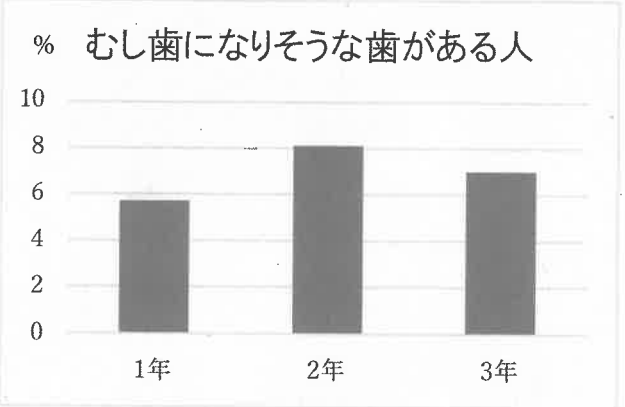
この保健だよりは、教育実習生阿部莉奈が作成しました。みなさん読んでみてね！

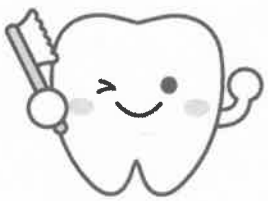
５月21日に歯科検診を行い、それぞれの結果を配りました。
「受診のおすすめ」に○が付いていた人は、必ず歯科医院を受診し、早めに治療を始めてください。
「健康・経過観察」に○が付いていた人も半年に１回程度、歯科検診で定期検診を受けることをお勧めします。

「歯は一生もの」といわれるほど重要な器官です。そしゃくや発音、表情の形成、全身の健康維持など、生命活動において重要な役割を果たしています。そのため健康なからだづくりを目指すには、歯の健康を守っていくことが大切な行動のひとつになります。

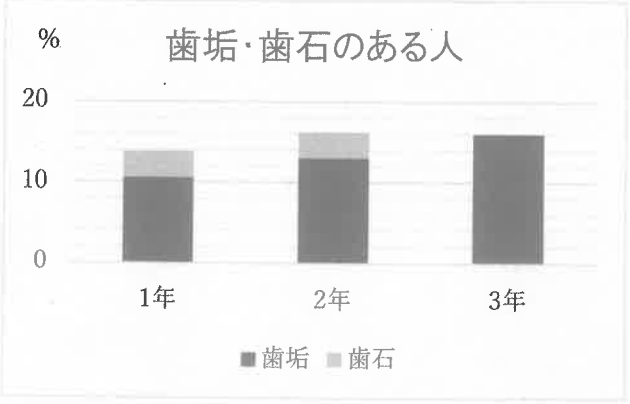
東中生の口腔状況　～歯科検診結果から～

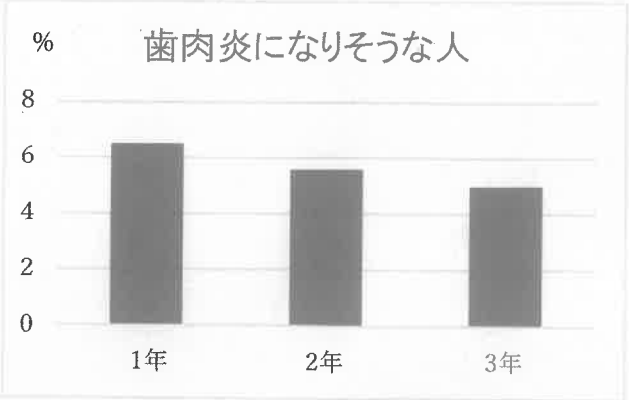






むし歯がある人は全校で 49 人(14.1%)と奥州市の平均よりも少なく、良い状態です。歯垢・歯石や歯肉炎をみても、良い口腔状態を保っている人が多いです。これからも良い口腔状態を維持していくために、毎日の歯みがきを大切にし、丁寧なお手入れを心がけていきましょう。

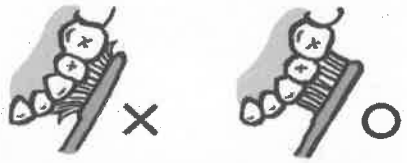




知ってる？歯みがきのNGポイント

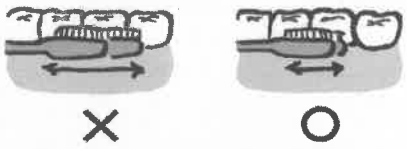
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

➡歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



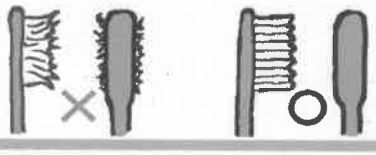
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

➡みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小きざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

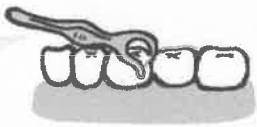
➡歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

➡歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！



歯の健康を守るには、毎日の歯みがきが大切！歯みがきの適切なタイミングは、食後約 30 分経過してからが良いとされています。しかし学校で給食を食べ終えてからは、時間がなくて歯みがきをすることはなかなか難しいですよね。。。

そこで重要になるのが朝と夜の丁寧な歯みがきです。正しい歯みがきのポイントをおさえて日頃の生活で意識しましょう！

\ だから重要！ /

寝る前の歯みがき

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。



歯の健康のために大切なこと



みんなありがとう

4 週間、大変お世話になりました。あっという間の実習期間…。今日で東中のみなさんと会える日も最後かと思うと、とても寂しいです。短い期間でしたが、みなさんと学校生活を送ることができてとっても楽しかったです。毎日元気をもらっていました！これからも元気で楽しい中学校生活を送ってほしいと思います！