

ほけんだより 6月

令和8年6月号

松山南高等学校

305HR 保健委員



もうすぐ梅雨の時期になります。湿度も気温も高くなり、体調を崩しやすい時期ですが、健康で学校に来られるように体調管理を心がけましょう。また6月は「歯と口の健康週間」があります。この機会に自分の歯について考えてみましょう。

【6月の保健行事】

6月 3日 内科検診(3年前半)

6月 9日 尿検査(最終)

6月11日 歯科検診(1年)

6月17日 内科検診(3年後半)

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食べるときに噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ちつづけるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大事です。

しっかり予防

しっかりケア

ストップ・ザ・歯肉炎

歯肉炎とは歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎が悪化すると、歯槽骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れもあります。そうになったら、大変です!

歯肉炎は丁寧にブラッシングすると改善します。普段から歯肉の色や状態をチェックして、予防とケアに努めましょう。

健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう?

	色	状態	出血
健康な歯肉	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉	赤っぽい 赤紫色	はれて プヨプヨ している	ある

歯と歯の間に効果的!

ていねいに歯をみがいても、歯と歯の間は毛先が入りにくく、食べかすや歯垢(プラーク)が残しやすい場所です。そのため、歯と歯の間は、デンタルフロスを使ってよごれを落とすことが大切です。また、デンタルフロスには糸まきタイプやホルダータイプなど、さまざまな種類があります。使いやすいものを選ぶといいですね。

