

# ほけんだより 6月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校  
保健室

さて、6月に入り一週間が経過しました。

5月は中間試験に模試に英検に…そしてビッグイベント“体育祭”と大忙しだったのではないのでしょうか。特に体育祭はお天気に恵まれて、数年ぶりの通常開催となりました。まだ5月だというのにぐんぐん気温が上昇する中での、赤組と青組の白熱したバトルはとても見ごたえのあるものでした。みなさん本当にお疲れさまでした！

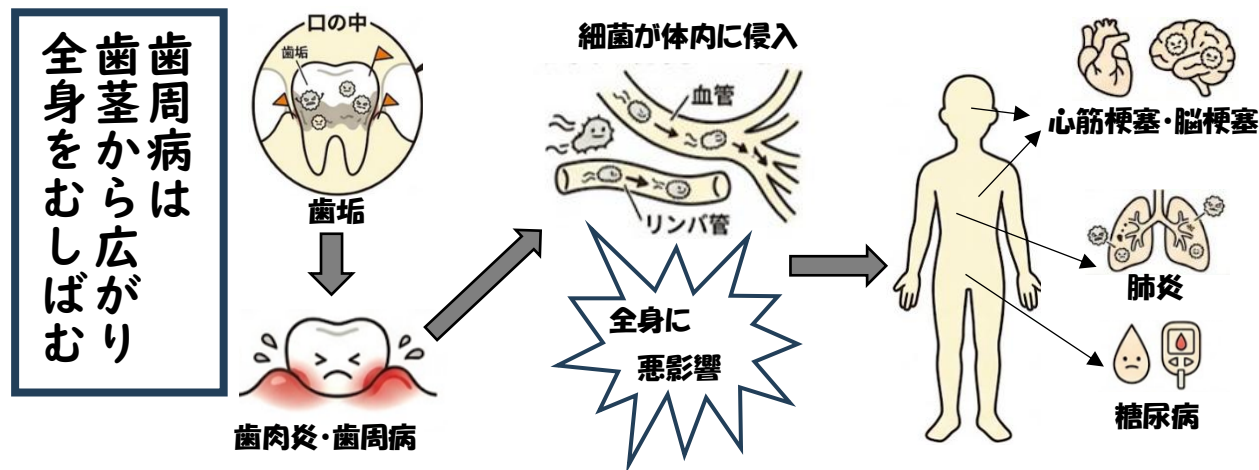
しかし、体育祭後からなかなか疲れが抜けない人も多いのか、体調不良者が増えています。さらに梅雨入りしたこともあり、激しい気圧の変化による、体のだるさも重なってしまっているはず。6月は比較的行事も少なく、のんびり過ごせる日も多いと思います。上手くりフレッシュして疲れ切った体を回復させましょう！

## 歯磨きは体を守る最前線

毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」とされています。

みなさんは何のために歯磨きをしていますか？「虫歯を防ぐため」それももちろん大切な理由ですが、実は歯磨きは口の中だけではなく体全体の健康を守るためにも欠かせません。口の中には数百種類もの細菌が存在しています。歯磨きが不十分だと磨き残した歯垢が歯肉炎や歯周病を引き起こし、細菌が歯茎の血管やリンパ管に入り全身に影響を及ぼすことがあります。

毎日の歯磨きは、体を守るための最前線です。さぼらず丁寧に磨きましょう！



歯周病は  
歯茎から広がって  
全身をむしばむ

歯周病は日本人の成人の多くがかかっている病気です。  
初期のほうはほとんど痛みもないため、自覚がないまま進行することもあります。  
虫歯や歯周病は口の中だけの問題ではありません。  
毎日わずか数分の歯磨きが、将来の健康を守る大事な習慣です

## 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

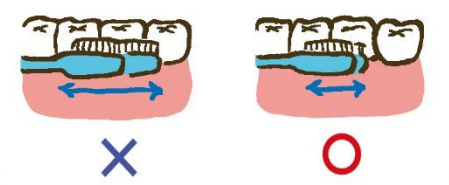
**NG** みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→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



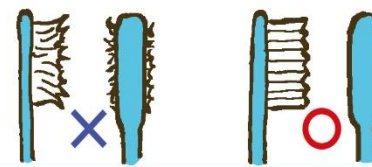
**NG** 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かしながらかきとる



**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

