



勝田二中  
実習生号  
R3.6.1

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。天気や気温の変化が激しいため、体調も崩しやすくなります。食事や睡眠・休養をしっかりととり、体調を整えましょう。また、まだ暑さに慣れていない時期なので熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給や休憩をとって元気に過ごしましょう。



## 歯と口の健康週間が始まります！



6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」とは、全国でむし歯や歯周病などを防いで健康の保持増進を目指そうという運動です。歯と口はものを食べたり話したりするだけでなく、表情を作ったり、運動を支え体のバランスを保ったりなど、人の生命維持や生活に深くかかわっています。歯や口の健康を守り、素敵な笑顔で過ごすためにも毎日しっかり歯みがきをしましょう。また、感染予防にもつながるため、毎日行いましょう。みなさん改めて、下のポイントを確認しながら、自分の歯みがきの仕方をこの機会に振り返ってみましょう。

### with コロナ・口腔ケアで感染予防

#### ポイント①

毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる。

#### ポイント②

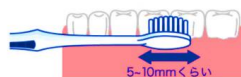
軽い力で動かす



ハブラシの毛先が広がらない程度です。

#### ポイント③

小刻みに動かす



5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがく。

※参考文献：LION「正しい歯の磨き方/歯の健康基礎知識」

「全世界で最も蔓延している病気」としてギネス記録に認定！！

### 歯周病

みなさん、「歯周病」とはどんな病気か知っていますか？「歯周病」は歯と歯肉の間に歯垢（細菌が固まったもの）がたまり、歯の周りを攻撃するため炎症を起こして赤くなったり、腫れたりする病気です。進行すると、歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台となる骨が壊されて、歯がグラグラ動くようになり、放っておくと抜け落ちたりしてしまいます。

◎予防・改善するために、歯みがきはとても大切です。

勝田二中のみなさんこんにちは！  
女子栄養大学から来ました実習生の  
宇佐美佳奈子です。保健室の先生を目指し  
ています。勝田二中出身でソフト部に入  
っていました。実習中は主に保健室に、朝の  
会や給食の時間などは1年3組にいま  
す。4週間よろしくお願ひします！

