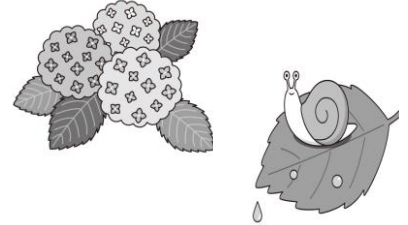


# 保健だより

さいたま市立原山中学校

6月号 2024 No.3

30度を超える日もできました。水分補給をしっかりとし、熱中症に気を付けて生活しましょう。また、食中毒にもなりやすい季節です。食事の前には石鹸でしっかり手を洗いましょう。



## 食中毒に注意!

**梅雨時から夏にかけて発生する食中毒に注意しましょう**

梅雨の時期（6～7月ごろ）から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、げりをしたり、はいたりするなどの症状が現れて、とてもつらい思いをします。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。

**食事の前**  
**外から屋内に戻ったとき**  
**トイレに行った後**

© 少年写真新聞社 2018

お弁当を作るときは・・・

**お弁当 食中毒予防のポイント**

- 冷ましてからつめる
- 盛り付けは使い捨てカップに
- 火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱
- 生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる
- 卵料理は半熟のところがなくなるまで加熱
- お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

保護者の方へ

定期健康診断では、問診票等の提出にご協力いただきありがとうございました。すべての検診が終了いたしました。疾病が見つかったり、医療機関で相談した方がよいものについては、健康診断結果のお知らせを配付していますので、早めに医療機関の受診をお願いします。

## 歯科健診の結果

むし歯等	歯垢の付着	歯肉の炎症	歯列・咬合
73人	48人	24人	40人



歯みがき



歯周病

予防

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯ブラシをチェックしてみよう！！



歯ブラシの毛先は広がっていませんか？  
広がっている人は、歯ブラシを交換しましょう

## 意外に重要 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。**



はみ出していない？

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



力、入りすぎてない？

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。