

保健だより 6月



令和6年6月3日

埼玉県立騎西特別支援学校

北本分校 保健室

6月の保健目標
歯を大切にしよう!

梅雨の季節がやってきます。湿度が高く蒸し暑い日もあれば、雨の日は肌寒く感じられる日もあります。体調を崩しやすい時季です。規則正しい生活習慣を心がけ体調管理をしていきましょう。



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



歯周病はこうやって進行する

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。

歯周病は“日本人が歯をなくす原因”第1位と言われています。

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきはピンク色で引きしまっている

①



歯ぐきが赤くはれる

②



歯と歯ぐきの間にすき間ができる
歯みがきで出血

③



歯を支える骨が溶けて歯が抜ける

歯周病を防ぐ歯みがきのコツ

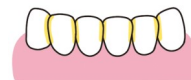
みがき残しが多い場所をていねいに磨く

歯ブラシはこきざみに動かす

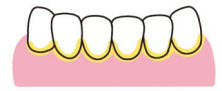
歯ぐきには45度の角度で歯ブラシを当てる



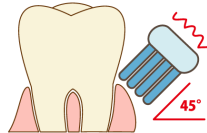
奥歯のみぞ



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ



6月は



です



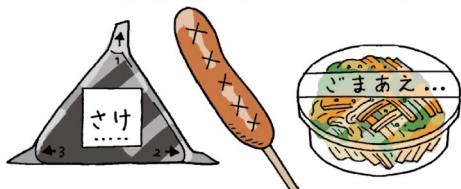
みなさんの体は**食**べたもので**育**ちます。この機会に自分の食事を振り返り、自分でバランスの良い食事を選ぶようにしていきましょう。

栄養バランスよく買おう!

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜サラダを追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。

(例)

① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)

