



2025年6月2日  
愛媛県立今治南高等学校  
保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食後の歯磨き、できていますか？歯は、「食べる」こと以外に、「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで、脳に刺激を与える」など、たくさんの役割を担っています。私たちの生活に必要な不可欠な歯をいつまでも大切にしましょう。

また、先日行われた歯科検診で「受診のお願い」をもらった人は、早めに歯科を受診してくださいね。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



### よくかんで食べよう！

食事のとき、よくかんでゆっくり味わうと、こんないいことがあります。

- ◆だ液がたくさん出る→口の中をきれいに洗い流す、消化を助ける、むし歯・歯周病・がんを予防する
- ◆あごの骨や口のまわりの筋肉が発達する→歯ならびがよくなる、発音がよくなる、表情が豊かになる
- ◆脳の働きが活発になる
- ◆食べすぎをおさえて肥満を防ぐ
- ◆味がよくわかり、味覚が発達する



### むし歯の原因になる4つの要素

①歯の質：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。



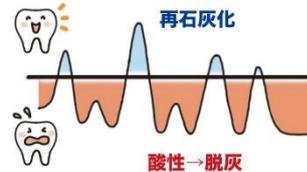
②細菌（ミュータンス菌）：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

③糖分：細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。

④時間：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。

### ダラダラ食べ続けると…

通常、口の中は中性ですが、何か食べると酸性に傾き、歯の表面からはミネラル成分が溶け出します（＝脱灰。初期のむし歯のこと）。ただし、だ液の働きによって、しばらくすると口の中の酸が中和され、溶け出したミネラル成分を再び歯の表面に戻して修復し、むし歯の進行を食い止めてくれます（＝再石灰化）。食事以外におやつなどをダラダラ食べ続けると、口の中はずっと酸性で脱灰されている時間が長くなるため、むし歯になりやすくなってしまいます。間食の回数を少なくしたり、アメなどの長く口の中にとどまるおやつを避けたりすることも大切です。



よく噛んで食べよう



始めよう!!



### ☀️初夏の熱中症に注意!☀️

気温も湿度も上がり始めるこの季節、知らないうちに体に負担がかかりやすくなっています。熱中症は、めまいや筋肉のけいれんなどの比較的軽症のものから、頭痛や吐き気、倦怠感などの中等症のもの、高体温や意識障害などの重症のものまであり、命に関わることもあります。

### 💡 熱中症を防ぐためのポイント 💡

- こまめに水分を取る。(のどが渴いていなくても!!)
  - 汗をたくさんかいたら、塩分も忘れずに取る。
  - 帽子をかぶるなど、直射日光を避ける。
  - 体調が悪く感じたら、無理をしない。
  - 規則正しい生活をする。【十分な睡眠、バランスの取れた食事を!!】
- ★「自分は大丈夫」と思わずに、周りの友達とも声を掛け合って、みんなで元気に夏本番を迎えましょう!!