

★今月の保健目標★

歯と口の健康について考え、よい習慣を身に付けよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。①歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発②歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着③早期発見及び早期治療等の徹底により歯の寿命をのばすこと、を目的として毎年実施されています。



	1年	2年	3年	合計
むし歯で受診を勧めた人	7	13	14	34
5月23日までにむし歯の治療をした人	0	1	0	1

大内中は、むし歯のある人は全体の20％程度ですが、1人で複数本のむし歯がある人が多い傾向にあります。また、むし歯はありませんが、歯並びやかみ合わせで受診を勧められている生徒も多くいます。

むし歯のある人は早期の受診をお願いします。一度できてしまったむし歯は、自然には治りません。むし歯のない人も年1回程度は歯医者さんでケアを受けることで、歯の健康を維持・増進できます。



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す！

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。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです



6月も多くの各種行事が予定されています。楽しい思い出になるよう、感染症対策の継続をお願いします。左のQRのサイトもぜひ確認してみてください。

まも
守っちゃダメ!

3秒ルール

ポロツ
サッ!
あっ! 大好きなクッキーが!

びょう
3秒たってない! セーフ!

...いえいえ、アウトです!

お た びょう い ひろ た
落ちた食べものは3秒以内に拾えば食
べても大丈夫という“3秒ルール”。

なぜ に ほん
この謎のルールは日本だけでなく、ア
メリカでも“5秒ルール”があったりと、
世界の様々な国で見られるのだとか。

しかし! このルールには何の根拠も
ありません。

びょう ほんとう けんしょう
“3秒ルール”が本当かどうかを検証
した実験によると、落ちて1秒もしない
うちに大量の細菌がついたそうです。

いえ きっと いえ 確か
家の外はもちろん、家の床もきれいに
見えてじつは細菌だらけ。落ちたものを
食べるのは「アウト!」だと
覚えておいてくださいね。



雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数
が約5倍になると言われています。お子さ
んが出かけるときは「いつもと同じではな
い」ことを伝え、歩行者ができる対策をし
ましょう。

なぜ?

- 傘で視界が狭くなる
- 車の音が聞こえにくい
- 車の運転手から見えにくい
- 水たまりや傘で通れる場所が狭くなる



どうする?

- 前がよく見えるように傘を持つ
- 遊びながら歩かない
- 目立つ色の傘や服を選ぶ
- タテ1列になって歩く

雨の日は、時間にゆとり
を持っておくことも大切で
す。朝、少し早めに起こし
てあげてくださいね。



保健関係 WEB サイト

視力編



ロート製薬は、目に関する様々な情報やツールを公開しています。
ぜひご活用ください。



• 近視啓発WEB

【こどもの視力低下 - 知っておきたい近視のこと -】

<https://jp.rohto.com/learn-more/eyecare/all/myopia/>



親子で簡単視力チェック



• 家庭用視力測定iOSアプリケーション

【Almirun (アイミルン)】

<https://jp.rohto.com/learn-more/eyecare/aimirun/>

