



坂東清風高校保健室

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって変化が起こるといことですね。人間の場合は色が変わったりしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。毎日食べたいものだけを口にしますか？栄養を考えて食べることも大切です。



5月の保健室利用状況 5/30日付 (のべ人数)

| | 内科的症状 | | 外科的症状 | |
|-----|-------|----|-------|----|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年生 | 9 | 5 | 5 | 2 |
| 2年生 | 16 | 35 | 6 | 2 |
| 3年生 | 8 | 12 | 5 | 4 |
| 合計 | 33 | 52 | 16 | 8 |



歯磨きのあとのうがいは何回??

歯磨きの後のうがいの回数は少なくてもいいんです！むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯磨き粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。その方がむし歯予防になるそうです。

フッ化物の3つの働き

- 1 初期のむし歯を治す
- 2 歯の質を強くする
- 3 むし歯の働きを弱める

ていねいな歯磨きを心がけてみてください

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯

食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です

犬歯

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

臼歯

食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

.....

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

