



自分の歯は、自分が守る！

○6月は、「歯と口の健康を守ろう」として各学年の保健委員が目標を決め、呼びかけをしています。

歯は一生使うもの。いつまでも使っていけるように、毎日お手入れをしましょう。

○中学生のこの時期は、こんな傾向がみられます。

- ・歯肉炎症状が現れ始める
- ・奥歯がむし歯になりやすい
→12歳臼歯が萌出し歯が柔らかい、歯ブラシが届きにくい状態

歯、口の健康を守り維持するために、自分自身で歯磨き仕上げは鏡を使って、歯と歯肉をチェックしましょう。

ブラッシングと歯間ケアで
歯垢を徹底攻略

ポイント1

歯垢のたまりやすい場所を知る

歯垢のたまりやすいところを、重点的に
ていねいにブラッシングしましょう。



歯と歯ぐきの境目を
意識して、しっかり
みがこう。

① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの境目



③ 奥歯の噛み合わせ面の溝



ポイント2

フロスや歯間ブラシを使う

ハブラシの毛先が届きにくいところ
(歯と歯が接している面、歯と歯ぐきの
境目など)は、デンタルフロス(糸よう
じ)や歯間ブラシを使って歯垢をしっか
り取り除きましょう。

ポイント3

鏡を見てチェックする

歯垢がついていないか、歯ぐきが赤
く腫れていないか、歯と歯の間の歯ぐ
きがピンク色に引き締まっているかな
どをチェックしましょう。

引用：お口は万病の元 全身に影響を及ぼすお口の健康を考えよう

勉強も部活も、健康な体と心があってこそ取り組みます。

夏の大会、その先の受験にもつながる「発揮スイッチ」をONにして、頑張ろう！

先週の暑さ等で、ちょっとお疲れモードの人も、下の三つの〇〇でパワーチャージしてみてね。

キミの力を発揮するには、三つの〇〇が必要！

食事！

力発揮スイッチ



◇鉄

レバー・赤身の肉・牛肉・赤身の魚・鮭・あさり・ひじき
木綿豆腐・ほうれんそう・緑黄色野菜

◇カルシウム

小魚・ししゃも・シラス・桜エビ・牛乳・乳製品・卵・木
綿豆腐・納豆・緑黄色野菜

鉄、カルシウムを摂ることで、タンパク質も摂取でき
る！タンパク質は体を作るのに欠かせない栄養素。



睡眠！

力発揮スイッチ



◇質

・スマホ、パソコンは就寝1時間前オフ(脳の働きを緩やかに)
・寝る前に、楽しいこと、良かったこと等を思い浮かべる。

◇就寝時刻

・22時～23時には眠り始めよう。
・就寝、起床時刻は毎日同じにしよう。

睡眠は、体のメンテナンス、記憶と感情の整理をするのに
欠かせない。思春期は8時間前後必要と言われています。



思い！

力発揮スイッチ



◇どうしたいか

・ゴールイメージをもとう
・自分の気持ち、思いを具体的に見つめてみよう

◇どうするか

・現状を確認し、ゴールイメージにたどり着くために、で
きることはどんなことがあるかアイデアを一つ一つ出し
てみよう。
・ゴールイメージに向かってできることのアイデアを、
「やる」と決めて一つ一つ取り組んでみよう。

「どうせ無理」の呪文に負けない。←植松 努氏の著書よ
り引用

