



令和8年6月1日
吉川市立吉川中学校
保健室

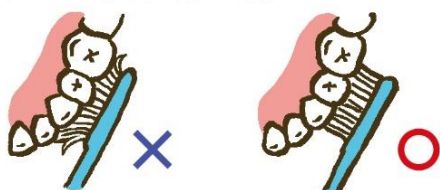


今年度の歯科健診が終了しました。学校歯科医の先生に健診結果を聞いてみました。「歯垢・歯石がある生徒さんが多いですね。長時間、お菓子を食べていたりすると、歯に歯垢がまとわりつき、うがいだけでは落とすことができません。ものを食べた後は、歯ブラシやデンタルフロスを使って丁寧に歯垢を落としましょう。」と話してくださいました。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

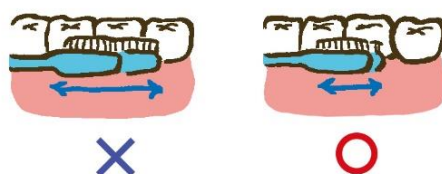
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



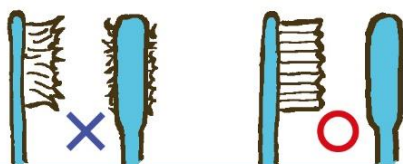
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さくみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

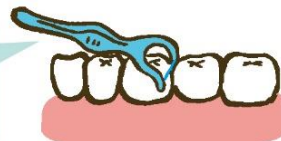
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか な 使い慣れていない人には
もち て 持ち手のあるタイプが
おすすめ！



令和8年度歯科健診結果（人）

	むし歯	CO(要観察歯)	歯垢・歯石	歯肉
1年	9	18	57	3
2年	3	24	32	5
3年	5	34	82	11

歯垢、歯石の人が多くいます。歯ブラシがしっかり届いていない歯があるようです。

6月25日(木)・7月2日(木)1年生はブラッシング指導!

歯科衛生士さんを各クラス1名お招きして、ブラッシング指導が実施されます。

【持ち物】

鏡(あればスタンド式)や手鏡・歯ブラシ・コップ

タオル・洗濯ばさみ1個

25日までに用意をしておいてください。



体育祭が終わると、3年生は間もなく修学旅行。その後には学総があって、期末テストもある。クラスに慣れてくると人間関係で悩んだりするのもこの時期です。疲れがたまってる気が出ないときは……

やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう!

- 楽しいことを考える(お楽しみリストを作る)。
- とりあえず、体を休ませる(昼寝をする、お風呂に入る)。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ!」と自分を励ます。

エナジードリンクの摂り過ぎに**注意!**

エナジードリンクは、あなたにとって、どのくらい身近なものですか? 「頑張って勉強するぞ～」というとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないから、気合を入りたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか?

実はそれ、とてもキケンです! エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分(1本250mlの場合、カフェインは50~150mg、糖分は角砂糖8~10個相当)が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるとされています。まして、成長している途中の子どもの場合、体に悪影響をおよぼす危険があります。

エナジードリンクとのつきあい方について、一度、考えてみませんか?

