

# ☆ほけんだより☆6月

令和4年6月3日  
 関西情報工学院専門学校  
 保健室

6月は2年生3年生の進路合宿があります。有意義な合宿にするために、毎日検温をして体調管理をしましょう。

## 保健行事

身長・体重・視力・聴力（1・3年のみ）は体育の時間などを利用して、クラスごとに測定します。視力検査にはメガネを忘れずに持ってきてください。

## 6月4日～10日は歯の衛生週間です

これは6月4日が「む・し」と読めるところから「むし歯予防の日」と言われています。また、厚生労働省、文部科学省、日本歯科協会などが6月4日～10日は「歯の衛生週間」を実施しています。

## 健康な歯と口のクイズ

①サメの歯は何回生えかわるでしょう

1. 1回
2. 4回
3. 何回でも

②人間の大人の歯は全部で何本？

1. 20本
2. 28本
3. 40本

③歯はどれくらい固いの？

1. 人間の骨と同じくらい
2. 鉄棒と同じくらい
3. 水晶と同じくらい

④むし歯が出来やすいのはどんなとき？

1. 朝起きたとき
2. 勉強しているとき
3. 寝ているとき

答えは裏です

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

### 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



### 歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

### 歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



### 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



梅雨の季節がやってきます。カサを横にして持つと後ろの人にカサの先が向いてとても危険です。小さい子どもではちょうど顔や目の位置になります。電車内で座っている人に濡れたカサがあたったり、水滴がたれたりして迷惑をかける場合があります。ですから、電車の中や、カサを持って歩いているときのカサの取り扱いに注意しましょう。



#### クイズの答え

- ① 3 サメは何回でも生え変わります。
- ② 2 子供の歯は20本、大人は28本です。
- ③ 3 水晶と同じぐらい固い歯でも、むし菌の作り出す酸によって歯は溶かされます。
- ④ 3 夜、寝ている間はむし菌から歯を守る唾液の量が減るため、むし菌にかかりやすいです。