

6月のほけんだより

兵庫県立湊川高等学校

保健室

令和4年6月

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのです。

雨がずっと気持ち下がを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。恵みの雨と思って乗り切りましょう。

印象アップのヒケツは ++

きれいな歯で ニッコリ

初対面の人の
どこを
見えていますか？



この質問に対し
て、ドイツでは1位

が「目」と「歯」、アメリカでも「歯」は2位だったという結果があります。ちなみに、日本では「歯」は5位でした。

あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとっても大切なようです。

もちろん、歯がきれいな人を「ステキ！」と感じるのは日本も同じ。マスク生活で「ニッコリ笑顔」を見せる機会は減ってしまいましたが、世界中の人とマスクを外して笑いあえる日が来たための、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保っておきましょう！



\\ 意外に重要 //

歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない？

意外に重要な
のが「歯ブラシ
の質」。

毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

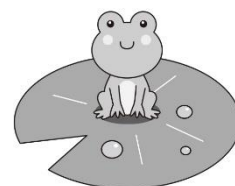


力、入りすぎてない？

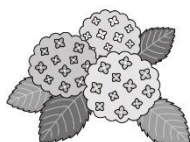
1カ月も経た
ないうちに毛先

が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。



食中毒の増える季節です



80歳になっても



歯20本以上をめざそう！

あれ？

もしかして、くち臭い…？

それ、

舌苔



のせいかも

舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

舌苔掃除の
ポイント

① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。

② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。

舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。

きれいな舌 & フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

