

# 保健だより 6月



2025. 06  
筑波高校  
保健室

夏のような暑い日が多くなり、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。まずは規則正しい生活を心がけて、気温に合わせて衣服の調節を行うようにしましょう。

また、梅雨の晴れ間などに、気温や湿度が急に上がった日には、特に熱中症が起こりやすくなります。のどが渇いていなくても水分補給をするよう、心がけてください。

## 6月の保健行事

4日(水) 尿検査(3回目・最終)  
18日(水) 内科検診(前回欠席者)

※検査結果は、後日担任をとおしてお知らせします。  
所見がある場合は、早めの受診をお勧めします。

## 6月のSC 来校日

5日(木)・12日(木)・19日(木)  
それぞれ1時間目～3時間目

相談は予約制となっていますので、相談希望の生徒は、担任の先生か、保健室 館までご相談ください。

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



## 高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるとされています\*。

### 歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

### ➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

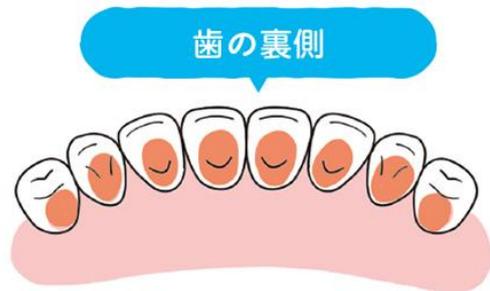
### 毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目について歯垢(細菌の塊)。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



# ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

## 気になる口臭の原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が  
 になったことがある人もいるかもしれません。  
 口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔  
 とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスな  
 どがたまって白い苔状になったものです。



舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。  
 唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の  
 時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくな  
 り、舌苔がたまりやすくなります。

### 舌の掃除方法

もしも舌苔がたまっている人は、  
 次の方法で掃除して  
 みましょう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

