令和7年6月2日

筑波大学附属視覚特別支援学校　保健室

6月になりました。梅雨の季節ですね。晴れると夏のような暑さになり、くもりや雨の日は肌寒く感じる季節です。まだ体が暑さに慣れていないため、体調不良や熱中症になりやすいです。その日の気候に合わせて衣服を調節して、体調管理をして元気に過ごしましょう。

「寝る前に歯みがきをしましょう」どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょうか。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

――― ***毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね***

歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっつくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。

歯ブラシのお手入れしてますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？　何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。

2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。

3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、１ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

おうちの方へ

食中毒予防のお願い

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で１分以上の加熱が目安です。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

虫よけ薬・虫さされ用痒み止めを用意しましょう！

気温の上昇とともに、虫さされによる来室が増えてきました。保健室では、虫よけ薬は置いていません。必要な人は、自分に合った虫よけ薬、虫さされ用痒み止めを持参するようにしましょう。

(担当)養護教諭　小菅　貴子 ・ 御代　聡美