

# ほけんだより



鎌田中学校  
保健室 No.5  
2017. 6. 9



6月に入り、東海地方でも梅雨入りが発表されました。

梅雨といえば、ジメジメ、うっとうしい…など憂鬱な気分になりがちですね。蒸し暑くなってくるので、冷房もあちこちで稼働し始め、冷えからくる風邪にも注意が必要になってきます。雨の中を登校してきて、気分がブルーになりがちなのは、タオルだけでなく、くつ下の替えを持ってくるなどのひと工夫で少しは快適に過ごせますよ！ジメジメした空気にイライラせず、気持ちの良い毎日を送りたいですね★

**毎日の歯みがきをパワーアップ!**

「クセなんてないよ」と思っている、自分では気づかないクセが7つはあると言います。じつはそのクセ、歯のみがき方にも。利き手や歯並びの違いで「みがきやすいところ」と「みがきにくいところ」があるため、つい「みがきやすいところ」ばかりみがいてしまうのです。

「みがきクセ」を直すには「意識」すること！鏡を見てみがく。みがく順番を決めて一本一本みがく。ちょっと「意識」するだけで、いつもの歯みがきも大幅にパワーアップ。





ハチマルニイマルうんどう

## 8020運動

「8020運動」とは、日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本以上の歯があれば、食生活にほとんど不自由することなく過ごせると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、1989年よりこの運動が始まりました。

少しの努力で良い歯は保つことができます。みなさんも80歳になっても20本以上自分の歯を保てるように頑張りましょう！



## 笑顔の秘訣はきれいな歯!?

今年度、よい歯のコンクール鎌田中学校代表として3年A組の上垣勇斗さんが選ばれ、見事、**連合会長賞**に輝きました!! 日頃の丁寧なケアで、とても素敵な賞を受賞することが出来ました。これからも「いい歯で、いい笑顔。」みなさんも上垣さんのように、虫歯ゼロできれいな歯を自指したいですね☆

ちなみに、昨年の素敵な笑顔を選ぶ

2016年の芸能人ベストスマイル オブ ザ イヤー 賞は・・・

女性：三宅宏実さん 男性：松坂桃李さん でした!

テレビやオリンピックで活躍しているお二人の笑顔の秘訣は、きれいな歯にもあったようです。みなさんも、食後はしっかり歯をみがき、定期的に歯科を受診するようにしましょう♪

