



岡山県津山中学, 高校保健だより
 令和4年 6月号 作成: 中学3年A組 保健委員

< 歯を大切にしましょう!! >

6月4日~10日は歯と口の健康週間でした。
 今月は歯のことをいつもよりも考えて、少し念入りに
 歯をみかいてみてください。
 歯みがきは歯を清潔に保つことはもちろん、感染症予防の
 方法の一つでもあります。

そこで歯みがきのコツを少し紹介します。

- ・毛先のひらいていない歯ブラシを使う。
 - ・歯ブラシを小刻みに動かして1本ずつ丁寧にみがく
- 歯みがきをするときに思い出して実践してみてください!

5/26の歯科検診を終えて、学校歯科医さんより...

- ・口腔の清掃不良の人がいる
- ・歯肉炎が多い
- ・大きいむし歯になっている人がいる

★しっかりブラッシングを!!



< 歯 quiz >

『Q1, むし歯の原因には
 「3つの条件」があります。
 その条件とは?』

- ① ミュータンス菌
歯の質, 糖質
- ② 食べ物, 飲み物, 砂糖
- ③ 時間, 湿度, 温度

『Q4, 歯ブラシは定期的に
 新しくしないといけ
 ません。その頻度は?』

- ① 2週間に1回くらい
- ② 1か月に1回くらい
- ③ 3か月に1回くらい

『Q2, むし歯は歯がとかされて
 起りますか, 歯の表面は
 どのくらい固い?』

- ① 鉄と同じくらい
- ② ガラスと同じくらい
- ③ 水晶と同じくらい

『Q5, 歯をしっかりとみがく
 ための歯ブラシの
 動かし方のポイントは?』

- ① 力を入れて大きく動かす
- ② 軽い力で小刻みに動かす
- ③ 力を入れて小刻みに動かす

『Q3, 歯ブラシは毛の部分の
 呼び方が3つに
 分けられます。
 正しいものはどれ?』

- ① つま先, わき, かかと
- ② つま先, 土ふまず, かかと
- ③ あたま, からた, あし

Answer

Q1, ① ミュータンス菌
歯の質, 糖質

Q2, ③ 水晶と同じくらい

Q3, ① つま先, わき, かかと

Q4, ② 1か月に1回くらい

Q5, ② 軽い力で小刻みに動かす

一度で人生を変えられるもの...

みなさんは6月26日が何の日か知っていますか？ 正解は

国際麻薬乱用・不正取引防止デーです。



今回の便りは要チェックや!

薬物乱用防止教室

○薬物乱用とは？
 →薬物乱用とは、覚せい剤などの禁止されている薬物やシンナーなどの化学物質を不正な目的や方法で使用すること。また、本来の治療目的からはずれた用法、用量での使用も薬物乱用である。

○薬物が脳に与える3つの作用とは？

①興奮作用

→脳を刺激して興奮させるもの。

①例 コカインや覚せい剤など...

②抑制作用

→脳を麻痺させて気分を鎮めたり眠らせたりするもの。

③例 ヘロインやモルヒネなど...

④幻覚作用

→実際にはないものが見えること。

⑤例 大麻、LSDなど...

○ドーピングってなに？



競技能力を上げる目的で薬物などを禁止方法で不正に使用すること。

ドーピングの定義

- 禁止薬物や禁止方法を使用する、企てる。
- 競技者に薬物・方法を使用させる、企てる。
- ドーピング検査の拒否

○"Overdose"とは？

→これは過剰摂取といい、身体あるいは精神にとって、急性の有害な作用が生じるほどの量の薬物が使用されること。



○今日の教室を受けてみての感想

→今日の教室では、新しい知識をたくさん得ることが出来ました。今日の教室を生かして、自分も友達や他人も守っていきたいと思いました。

© Don't do drugs.

学校薬剤師
富永先生による