

ほけんだより 6月



高岡市立二塚小学校 保健室

R7. 6. 2

梅雨に入る季節となり、気温の変化が激しい日が続いています。体が、環境の変化に合わせて、体調を崩しやすかったり、疲れを感じやすかったりします。また、この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいといわれています。適度な運動で汗をかくようにしたり、水分補給をこまめに行ったりして、徐々に暑さに体を慣らしていきましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

歯科検診の結果

(歯科検診 129 人受診)

5月の歯科検診の結果、むし歯が見つかった人は、全校で9.3% (12人) でした。一方、乳歯、永久歯ともにむし歯0の人は、全校で61.2% (79人) も見られました。しかし、乳歯や永久歯が、むし歯になりかけている人もいました。ていねいなブラッシングを心がけて、むし歯を予防しましょう。

歯科検診については、治療の必要がない人にも結果のカードを配付して、歯の状態をお知らせしています。

予防の基本は、ていねいな歯みがきです。特に夜は、みがき残しがないようにしましょう。



「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。



理由は、むし歯が進行しやすいのが、寝ている間だからです。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べかすや糖分（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菌を作ります。



昼間なら、だ液が食べかす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ています。しかし、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、食べかす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

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽いかで
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

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、いろんな菌（常在菌）が住んでいます。むし菌菌のような、悪い菌もいます。

細菌が歯にくっつくとき、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。これが歯垢です。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、むし菌菌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、このためです。

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、すみずみまでいねいな歯みがきをしましょう。

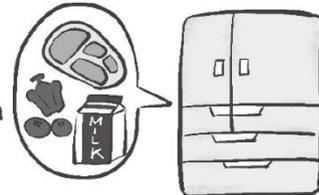


おうちの方へ

今後とも気温・湿度が高くなり、食中毒の危険性が高まることが予想されます。

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



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分以上加熱することが目安です。

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。