



むし歯を防ぐ生活習慣

みがいてもとれないものって？

歯みがきをすると、口の中に残った食べもののカスや歯垢（プラーク）を落とすことができます。でも、歯みがきで落とせないものがあります。それは歯石で、歯医者さんでとってもらいます。歯石は歯垢が変化したものです。細菌がたくさんすんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯みがきが大切です。食べもののカスや歯垢が残らないように、1本1本ていねいにみがくようにしましょう。



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

雨の多い梅雨の時期になりました。夏に向けて気温だけでなく、湿度も高くなるので、ジメジメしてすっきりしない日が続きます。身体が暑さに慣れていない今の時期は、マスクや運動不足による熱中症が心配です。のどが渇く前に、こまめに水分を取るようにしましょう。雨に濡れると、体が冷えて体調不良の原因にもなります。登校中に衣服や靴下が濡れた時のために、着替えの靴下やタオルを用意してあると安心ですね。

6月の保健行事予定

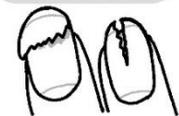
心臓検診	2日(木) 9:40～	1年生
小学生歯みがき大会	3日(金)	4年生
親子歯みがき 学校保健委員会	6日(月) 2・3時間目	1年生
色覚検査	15日(水)	4年生

今月の保健目標
歯の健康に気を付けよう



よごれがたまりやすくなる

けがの原因になる(われたり、はがれたりする)



爪が伸びすぎていると、汚れが溜まりやすくなり、せっかく手を洗っても爪の中に汚れが残ったままになってしまいます。また、手だけでなく、足の爪が伸びていると、靴に当たって痛くなってしまったり、巻き爪などのトラブルが起きることもあります。



友だちをきずつけてしまうことも!

爪が伸びすぎていると、汚れが溜まりやすくなり、せっかく手を洗っても爪の中に汚れが残ったままになってしまいます。また、手だけでなく、足の爪が伸びていると、靴に当たって痛くなってしまったり、巻き爪などのトラブルが起きることもあります。保健室でも、友達とぶつかった時に長い爪で引っかいてしまったというけがもありました。今年度は数年ぶりの水泳学習も予定されています。プールに入るときも、けがを防ぐために、伸びていないかチェックしましょう。

暑くなったときに注意!

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。

保護者の方へ～「ダラダラ食べ」のリスクについて～

むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つ方法の一つに、食事や間食の時間をある程度決めて、ダラダラと食べないことがあげられます。食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（脱灰）。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（再石灰化）。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。脱灰を抑える（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とすなど）ことや、再石灰化を促す（歯みがき、フッ化物洗口など）ことを念頭に、歯と口のケアに日常的に努めることが大切です。

