



枚方市立長尾小学校

はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康習慣

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。今年は緊急事態宣言が出ている関係で歯科検診はまだ日程も決まっていません。こういうときこそ歯磨きで自分の歯の健康を守りましょう。

そもそもどうしてむし歯はできるのか？

むし歯・歯周病の原因となる歯垢

むし歯の原因菌といわれるミュータンス菌は、食べ物の糖を利用してねばねばした物体を作り出します。これに菌がすみついたものが歯垢(プラーク)です。歯垢の中の菌が作り出す酸は、むし歯や歯周病(歯肉炎、歯周炎)の原因になります。歯垢は歯磨きでブラッシングしないと除去できません。

むし歯を予防するには



毎日しっかり歯を磨く



ダラダラ食べない



定期的なチェックを受ける



規則正しい生活をする



砂糖を控え栄養バランスのとれた食事をとる

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策

緊急事態宣言が延長し、まだまだ普通の生活に戻れない中、梅雨に突入します。梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、熱が身体にこもってしまうからです。暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化」といいます。本格的な暑さが来る前に下に書かれたことを実践してしっかり身体を慣らしておきましょう。

もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで、ややきついと感じるくらいがポイント!

本格的な暑さの前に頼り過ぎないように

歯ブラシいつ交換する?

効果的な歯みがきをするために、歯ブラシの状態もチェックしてみましょう。裏から見て、毛先が開いていたら新しいものと交換しましょう。



みなさんの歯は今どんな状態ですか？
乳歯がたくさんある人、大人の歯がそろった人、いろいろだと思います。どの人も毎日おいしくごはんを食べられるようにお歯に気をつけましょう!

