



梅雨に入ると、しばらくじめじめとした日が続くようになります。雨がずっとどんよりした気分の時も、鮮やかな色の紫陽花や、雨上がりの空に七色の虹を見つけたら嬉しくなりますね。その他にも雨の日のラッキーをいろいろ見つけてみましょう。また、この時期は安全にも気をつけなければなりません。雨の日の登下校時の安全、学校での過ごし方や、食中毒などに注意しましょう。

ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



毎日、必ず水筒を持って来ましょう！



1年生でブラッシング指導を実施しました！

5月21日(火)、歯科衛生士会より藤原妙子さんをお招きし、ブラッシング指導を行いました。

「アスリートは歯が大事」というテーマで、スポーツ選手の噛みしめる力について、歯のケガをした時の対処方法、歯ぐきの状態チェック、正しいブラッシング方法について教えてくれました。また、歯垢の染め出しを行い、自分の磨き残しやすい場所を知ることができました。5分間小刻みに歯ブラシを動かしながらしっかり歯を磨くことで、歯磨き粉をつけていなくてもピカピカに磨くことができました。

今回学習したことを毎日の歯みがきで実践し、歯を大切にしてほしいと思います。



【生徒の感想より(一部抜粋)】

- ・自分できれいに磨けていると思って、赤く染めてみると、実際はまだまだちゃんと磨けていないことに気づけました。
- ・歯を磨くときは力の強さや歯と歯の間に気をつけたいです。
- ・さっそく教えていただいた日の夜、5分ほど時間をとりました。今まで自分で歯みがきをした中で1番きれいになりました。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



毎日、鏡で口の中の様子をチェックしてみよう☆



歯周病セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

「歯」だけの病気

じゃない!!!!!!

歯周病が進行すると、細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体内をめぐって様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

- 心筋梗塞、脳梗塞 ○糖尿病
- 骨粗しょう症 ○誤嚥性肺炎

歯周病は “日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

