

あほけんたより 7月

新野東小学校 保健室

2024/7/1

梅雨の暑くてジメジメした日が続いていますね。水泳学習も始まって、疲れがたまっていますか？「体がだるいなあ。」「元気がでないなあ。」と感じている人は、「たっぷり寝る」ことを意識してみてください。寝ることは、心と体の疲れをとって、エネルギーをチャージすることができます。たっぷり寝て、暑さに負けず元気に過ごしましょう！

暑さに負けるな！
夏バテ知らずさん
きめぎして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



覚えておこう

水分補給のヒント



学校歯科医

黒澤先生に質問！



Q. こどもの歯って生え替わるから、むし歯になってもほうっておいてもいい？


A. いいえ、とんでもない！！

こどもの歯（乳歯）のむし歯をそのままにしておくと、おとなの歯（永久歯）にいろいろな悪影響がありますよ！

悪影響① おとなの歯のむし歯リスクが高まる

こどもの歯がむし歯になったということは・・・すでに、口の中にはむし歯菌がいます。むし歯をそのままにしていると、さらにむし歯菌が増え、これから生えてくるおとなの歯のむし歯リスクも高まってしまいます。

悪影響② 歯並びが悪くなる

むし歯がひどくなると、歯が抜けるのが早くなったり、 ないといけなかったりします。そうすると、横の歯が傾いたり移動したりして、生えてくるおとなの歯の邪魔をしてしまって、歯並びに影響してしまいます。

悪影響③ 弱いおとなの歯ができる

こどもの歯のむし歯がひどくなると、歯の根っこの先までばい菌が入ることがあります。そうすると、白い斑点模様や茶色に変色したおとなの歯が生えてしまいます。これらの歯は、むし歯菌の影響を受けやすい歯として生えてきてしまいます。

