

ほけんだより 6月

令和6年6月4日
砧中学校保健室

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯科検診の結果はどうでしたか？
むし歯や歯周病が見つかった人も
いるかもしれません。健康は歯と
口のためには、歯みがきが大切です。
この機会に改めて自分の歯の
みがき方を見直してあげてはどうで
しょうか。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯についた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)です。予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とすことができます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とすことができますとされています。

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、しかし、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。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもることが原因です。

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、気温と湿度をチェックし、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。



雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれていますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけると楽しいかもしれませんね。

歯ブラシのお手入れ していますか??

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？
何もしていない人は要注意！汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

《お手入れのPoint》

① 流水で洗い流す

歯をみがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント！



③ 定期的に変換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



こんなときは

水分補給

「のどが渴いた」と思う前に
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時 寝る前



運動前後 運動中



お風呂に入る前、入った後

