

ほけんだより

6月



H.29. 6.20

東中 保健室

6月4日～10日は、歯と口の健康週間でした。日本歯科医師会では、この機会に歯と口腔の健康について考え、実行してほしいこととして①80歳になっても20本の歯を残そう ②一生自分の歯で食べよう ③午後のスタート、ハミガキから という3つの目標を掲げています。目標を達成するために、次のことをこころがけましょう。

○食後の歯みがきをしよう！寝る前の歯みがきも忘れずに

食べた後の歯の表面には、歯垢(プラーク)がベっとりとしています。ここにむし菌が集まり、“酸”を作ります。この“酸”が、歯を溶かしてむし菌にします。朝、昼、夕の毎食後には、歯垢をきれいに落として、むし菌や歯肉炎にならないようにしましょう。また、睡眠中は、唾液の量が減るので、むし菌や歯肉炎になりやすいため、寝る前にも必ずみがきましょう。

○三度の食事をしっかりとろう！ダラダラ食いをしないようにしましょう

食事はリズムが大切です。基本は、朝食を食べることです。しっかり食べて次の食事までにおかしや飲み物をだらだらと食べたり、飲んだりしないようにしましょう。スポーツドリンクも糖分が多いので、注意が必要です。おやつは時間を決めて、食べた後はブクブクうがいや歯みがきをしましょう。

よくかんで食べると、いいこといっぱい！

○よくかんで味わって食べよう！

- ①よくかむと、おいしく味わうことができ、お腹がいっぱいになったと感じ、満足します。早食いは、脳が、満腹だと判断する前に、どんどん食べてしまうので太ります。
- ②よくかむと、あごの成長を促して顔の形が整います。
- ③脳の働きが活発になります。
- ④よくかむと、唾液がたくさん出て、むし菌菌が作る「酸」を中和してくれます。

○しっかり歯みがきしよう！

歯みがきのポイント

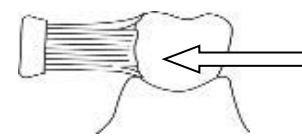


6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的！ むし菌が得意なのは食後5～20分。 食べたらくみがかく 学校でもみがこうね。</p>	<p>歯ブラシはきれい！? 毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本を ていねいにみがこう！ 歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。 1か所を10回くらいみがくといいよ。</p>
---	---	---

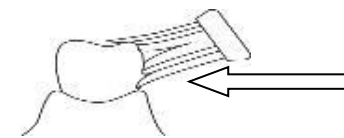
2 歯みがきのしかた

〈歯の側面〉



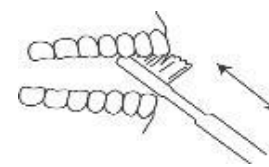
歯ブラシを直角に当てる

〈歯と歯肉の境目〉



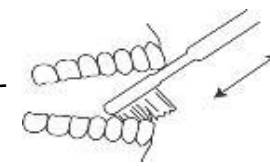
歯ブラシをななめ45°に当てる

〈上の前歯裏側〉

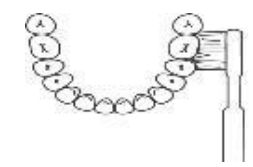


前方へかき出す

〈下の前歯裏側〉



〈前の側面全体〉



1本1本ていねいに歯ブラシを小刻みに動かす

○むし歯は、早く治そう

歯科健診後に配布された『歯科検診結果のお知らせ』で、特にむし歯の疑いがある人や要観がある人は、早めに歯科医院に行きましょう。むし歯は、ほうっておくと痛くなり、治療日数も長くなります。子ども医療費制度も中学生までですので早めに治療しましょう。

水筒をキレイに洗おう

朝夕は、涼しいのですが、日中は、暑い日も多くなってきました。こまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう。皆さんの中には、水分補給のため、水筒を持ってきている人も多いと思います。水筒の管理は、どうしていますか？水洗いだけでは、水筒の内側、飲み口、パッキンなどの細菌が増え、ヌルヌルして臭いが出たり、カビも発生してきます。水筒の衛生を保つには、毎日洗浄し、熱湯消毒し、乾燥させましょう。そして、1週間に1回は、薄めた漂白剤で消毒するとよいでしょう。

- ①コップ洗い用スポンジを使い、台所用洗剤で本体中を洗う。
- ②外ぶた、内ぶた、パッキンと、できるだけ分解し、ていねいに洗う。ストロータイプの物は専用の物を使用して洗う。
- ③ていねいにすすいたら、熱湯消毒や煮沸消毒し、清潔な布巾や食器カゴに逆さまに、ふせて乾燥させる。1週間に1回は、漂白剤につけおきし、消毒しましょう。



梅雨時の生活

雨が降ったり、湿度が高い日は、こんなところに気を配りましょう。

<p>体を清潔に。気持ちよく過ごそう 湿気が多くベタベタの季節… 突然の雨にうたえることも… 替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう 予防の基本は手洗いです。食べ物の消費期限や、火の通り具合にも注意しよう。 冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう 窓を開け風を通してカビ予防。 外に出て体を動かすと、心もスッキリ、ストレス発散。</p>
--	--	--