

ほけんだより

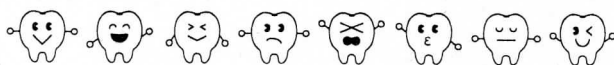
6月

6月の健康の言葉

愛は苦しみを生み出し、苦しみを生むのは
独占欲であり、それは愛とは反対のものだ。
サンテグジュペリ (フランスの作家)

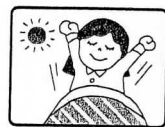


いよいよ梅雨に入りました。雨が多くなると、
ふだん元気な人もなんとなく憂うつになったり
しますよね。でもそんなときこそ、気分をコン
トロール。雨の日だからできることをみつけた
り、晴れた日をいつもよりウンと楽しんだり。
心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。



歯と口の一日

を見てみよう



寝ている間に、
口の中の細菌が増えちゃったよ。



細菌が、食べ物の糖분을栄養にして、
「酸」をつくるよ。



「酸」で歯の表面が少し溶けちゃう。



でも、大丈夫。だ液が口の中を中性
に戻してくれる。溶けた歯の表面も
もとに戻った!



再石灰化というよ



寝ている間はむし歯になる危険大!
細菌を洗い流したり、口の中を中性
に保つだ液がぐんとへっちゃうから。



インタビュー

歯がきれいな
美さんに、
秘訣を聞いてみよう

●いつ、歯をみがきますか?

食べたらみがきます。歯垢は細菌
のかたまりでしょ? 細菌は糖をえ
さにして歯を溶かす「酸」を出すか
ら、その前に、歯垢を歯みがきで取
り除きます。口の中をきれいにね。
それから寝ている間は歯垢の細菌
が増えるから、朝起きた時と寝る前
にもしっかり歯垢を取り除いておき
ます。

●してはいけないことは?

ダラダラぐいです。だ液が口の中
を中性に戻す前にまた食べると、ず
っと「酸」が出ます。歯がとけるわ。

●歯周病はどうですか?

歯周病の原因も歯垢の中の細菌で
す。だから、歯垢を取り除くために、
一本一本ていねいにみがいています。



歯が折れちゃった!

まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで!



○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、
もとに戻せることがあります。
薬局で買える保存液か、なけ
れば新しい牛乳パックにつけ
て、すぐに歯医者さんへ。



× してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる

もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」
の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗っ
たり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。
また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こ
し、歯をもとに戻せなくなります。



熱中症に強いかわ弱いかわ

梅雨が分かれ目

熱中症になりにくいのは

暑さに慣れた人

暑さに慣れると

- 体温が上がっても汗をかいて調節できる
- 塩分の少ないサラサラの汗がかける

暑さに慣れるには

- 梅雨の間、むやみに冷房をつけない
- 汗ばむくらいの運動をする

