

# ほけんだより 6月

令和6年6月 清風学園

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。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。健康な歯と口のためには、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みましょう。

6月4日～10日は  
**歯と口の健康週間**



## ☆歯に「ない」ものは？

**歯** 答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日が経てば治るのみなさんも知っていると思います。では、歯は？

**髪・肌・つめ** 乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

**なし** 歯 みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。

## よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？

**肥満予防** あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

**口臭軽減** よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。

## 雨の日は注意！

- 傘で前が見えにくくなる
- 地面が滑りやすくなる
- 車の運転手から見にくい
- 雨音で周囲の音が聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

## 「さしながら」運転

**危険** です！！

## 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、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。

## 6月5日は環境の日

### 自分にできることから始めよう！

- 3R** Reduce=ゴミを減らす、Reuse=くり返し使う、Recycle=資源として再利用する
- 節水** 水道の水を出しっぱなしにしない、お風呂の残り湯を洗濯に使うなど
- 節電** 必要のない照明は消す、エアコンのフィルターをこまめに掃除するなど

## “食中毒注意報”発令中！

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する環境と言えます。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには「つけない(手・調理器具・材料をよく洗う)」「ふやさない(早めに食べる)」「やっつける(きちんと火を通す)」が大切。冷蔵庫での保存も有効ですが、庫内でも菌は繁殖するため、過信は禁物です。

## 雨天でも室内でも油断大敵！

**頭痛** **めまい** **吐き気**

**熱中症**

こまめに休養と水分補給をしよう。

## 衣替えでスツキリ！でも…

6月に入って衣替えが行われ、制服が夏服になりました。上着なしの半袖で見た目も涼しげ。でも、曇りや雨の日が多いこの時期には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも。長袖のシャツ・ブラウスなども活用して、その日・そのときの天候(気温・湿度)や行動予定に合わせて、服装をうまく調節しましょう。

また、汗をかく機会も徐々に増えてきました。制汗剤を使っている人も多いようですが、対応の基本はこの3つです。

- 汗拭き用のタオル・ハンカチを持ち歩く
- こまめに着替える(とくに肌着)
- 入浴やシャワーで汗を洗い流す

汗をかいたままにしておくと、体が冷えて体調をくずす原因になるほか、肌の健康トラブルやにおいにつながることも。しっかりケアする習慣をつけましょう！

## カビ・ダニ・コバエ アレルギーかも!?

長らくせき、悪化する喘息やアトピー、鼻炎もしかして…。

小雨でも換気を 除湿をしよう こまめに掃除を



# 歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



**歯** 周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

## よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



## 歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

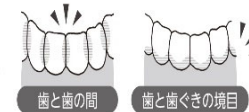
「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

技◆定期的にプロにも診てもらおう

やっつけ隊 秘伝のコツ



- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

軽症	重症
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が!</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい!</p> <p>骨も溶け始めています</p>
<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています...</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症! 歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

## これ、な〜んだ?

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな〜んだ?」...わかりましたか? 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。



## 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、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



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隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、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、歯垢を落とせます。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割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう

## おぼえよう! 歯のみがき残しやすいところ

<input checked="" type="checkbox"/> 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)	<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯の間	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ならびがデコボコなところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



## むし歯になりやすい人? っているの?

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

### むし歯になりやすい人の特徴

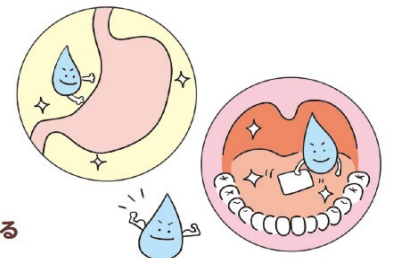
- ・ 歯みがきをしていない、十分ではない
- ・ 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・ よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・ 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



## こんなにある! 唾液のはたらき

- 消化を助ける(デンプンを分解)
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べもののかすや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが! 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。