

ほけんだより

伊丹市立南中学校 保健室 2017年6月5日

6月保健努力目標

- ☆う歯・歯肉炎を予防しよう ☆歯みがきを丁寧にしよう ☆梅雨時の衛生に気をつけよう

そろそろ、梅雨が気になる季節になってきました。6月11日は入梅（にゅうばい）。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りとは異なります。梅雨に入ると、夏のように汗をかきときもあれば、半袖だと肌寒い時もあります。体調管理にも気を配って下さい。雨の日だからできることを見つけて、心も体も元気に梅雨の時期過ごして下さい。

熱中症に強いかわいいか 梅雨が分かれ目

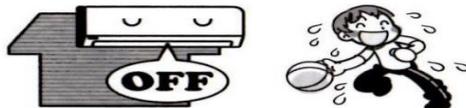
熱中症になりにくいのは
暑さに慣れた人

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



むし歯の予防

まずは、敵を知る！



そもそも口の中には細菌がいっぱいいるよ。その中のミュータンス菌はネバネバして歯にくっつく歯垢のもとになる。

ミュータンス菌は砂糖が大好き。口の中に入ってくるとそれをえさに酸を作ってしまう。この酸が歯の大敵！歯のカルシウムやリンを溶かして穴をあけるのだ。ところが――。

人間には、むし歯にも対抗する力がある！

だ液はまず細菌を洗い流す。また、だ液の中にはカルシウムが含まれていて、これが歯にくっついて溶けたところを補修し、さらに歯をかたく、強くするのだ！

夕方

夕食の時間



食べる時は一口30回以上、よくかんで。しっかりかむと、歯や歯ぐきを酸から守るだ液が、よく出るようになるよ。

夜

スマホ片手にジュースを飲んだり、甘いおやつをだらだら食べたり。

砂糖はミュータンス菌の大好物。これをえさに酸を出すので、歯の表面は酸性になって、溶けやすい状態。

だ液が元に戻そうとするけれど、砂糖がずっと口の中にあるから…。だ液の動きが間に合わない！



A君の口の中
タイムスケジュール



昼

お弁当の時間



またミュータンス菌が酸を生み出すもとなる糖が入ってきた。ミュータンス菌は大喜び。

できれば歯みがきで、ネバネバした歯垢を取りのぞくのが理想。できないときは、せめてうがい。歯垢は水では流れないけれど、食べかすだけでも取りのぞこう。

寝る前



寝ている間はだ液が減るので、細菌は増えてイキイキと活動。

だから寝る前に特にしっかり、歯みがき！ネバネバした歯垢を取り除いておこう。



朝



おはよー

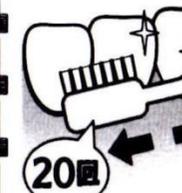
夜中はだ液が少なくなるので、細菌たちには天国。ミュータンス菌の活躍で、朝起きたときには、歯垢が増えている。

これは口臭の元にもなるよ。

歯みがきで歯垢をしっかり取りのぞいて、口臭も防ごう！



歯みがきの基本編



- ☐ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ☐ 軽い力で
- ☐ 一カ所20回以上
- ☐ 小刻みに動かす
- ☐ 1本ずつみがく

歯みがきの応用編



- ☐ でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- ☐ 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- ☐ 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

- ☐ 歯ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。
- ☐ 1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりかきだそう。

舌でさわってワイルワイルしてればOK!

