

梅雨の時期を快適に過ごすなら、体の声を聴くことが大切ですね。「もっと温かいほうがいいな⇒(上着で温度調節しよう)」「急に暑くなってきたな⇒(水分補給をしよう)」など、自分の健康に役立つポイントが見えてくるはず。若いうちに健康を守るコツを知れば、一生、役に立ちますよ！☺

「歯を大切にしよう！」「梅雨時の健康に気をつけよう！」

歯周病の正体は 細菌感染症

歯を失う最大の原因が歯周病です。歯周病はポルフィロモナス・ジンジバリス菌などの細菌(歯周病菌)が増えることによって起こる病気です。

歯みがきが不十分だと、歯の表面にネバネバとした歯垢(プラーク)が作られます。この歯垢は細菌のかたまりで、歯周病菌も歯垢の中で増え続け、炎症を起こして歯を支える組織(歯周組織)を破壊していきます。

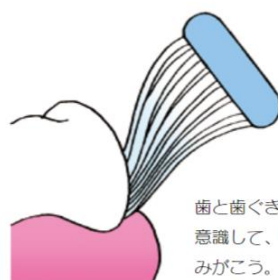
セルフケア

ブラッシングと歯間ケアで 歯垢を徹底攻略

ポイント1

歯垢のたまりやすい場所を知る

歯垢のたまりやすいところを、重点的にていねいにブラッシングしましょう。



歯と歯ぐきの境目を意識して、しっかりみがこう。

① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの境目



③ 奥歯の噛み合わせ面の溝



ポイント2

フロスや歯間ブラシを使う

ハブラシの毛先が届きにくいところ(歯と歯が接している面、歯と歯ぐきの境目など)は、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使って歯垢をしっかり取り除きましょう。



ポイント3

鏡を見てチェックする

歯垢がついていないか、歯ぐきが赤く腫れていないか、歯と歯の間の歯ぐきがピンク色に引き締まっているかなどをチェックしましょう。



資料;公益財団法人8020推進財団

「お口は万病の元 全身に及ぼすお口の健康を考えよう」冊子より

6月の保健行事

12日(木)歯科検診 13:30~(全校生徒)

※歯科検診当日は、食べかすや歯垢が付いていない状態で歯と歯肉を診てもらえるよう、前日の晩と朝食後の歯みがきをていねいにしましょう。給食後に歯みがきをするので、歯ブラシを持参しましょう。



もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか?

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

