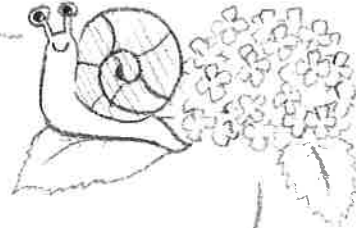


ほけん だより 6月

6月は雨も多くジメジメと暑い日もあればひんやりとした日もあります。気温や湿度の影響から体調を崩しやすくなります。また、気温や湿度が上がることで熱中症の危険性も高くなり始めています。校内陸上や郡総体で全力を出せるように、こまめな水分補給と、睡眠・食事をしっかりととり体力をつけておきましょう。

6月の健康診断 予定

- 4日(金) 尿検査(1回目) 全学年
- 10日(木) 耳鼻科健診 1年生+2,3年対象者
眼科健診 全学年
- 18日(金) 尿検査(2回目) 1回目未提出者・再検査の必要がある人



ウソ?ホント?

口呼吸をするのは人間だけ



これは本当の話です。人間以外の哺乳動物にとって、鼻は息をするための器官、口は食べるための器官なのです。犬がハハハアするの呼吸ではなく、1本の熱を外に逃がすためにしているそうです。人は口から空気の出し入れができますが、これは口呼吸のためでなく「ことばを話す」ためだとされています。体から外に出る空気は口の中を通り抜ける時、歯・舌・唇の形の違いでいろいろな音声になり、「ことば」をつくり出せるのです。



と、いうことで呼吸は口でもできますが本来は鼻ですもの。口呼吸をすると唾液が減ってむし菌や口臭の原因になります。思い当たる人は注意しましょう!!

ペットボトルに要注意!!

直接口をつけて飲んだペットボトル... 常温で放置していませんか? 見た目やにおいに変化がなくても、1度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまいどんどん増えていきます。



- ⚠ 開けたら早めに飲み切りましょう
- ⚠ 暑い音部屋に置きっぱなしにしないようにしましょう

直接口をつけなくても、1度開けたペットボトルには空気中のバイ菌が入るので注意が必要です。

6月4日~6月10日は 歯と口の健康週間



菌のギモン...むし菌になりやすいのは...?

? 甘いおやつを全く食べなければむし菌にならない?

→ X: むし菌の原因になる細菌は、糖分が大好きです。しかし、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。普段の食事の中にも糖分は入っています。



? むし菌になったら元の歯には戻れない?

→ X: 歯に穴が開く前の「初期むし菌」なら、修復することができます。よくかんで食べて唾液をたくさん出すこと、食後の正しい歯みがきが大敵です。



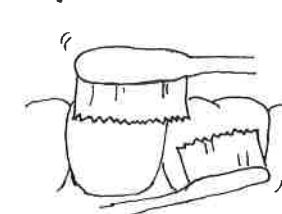
「治療」<<<「予防」

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本! 日本では20本が目標(80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動)なのに平均で25本はすごいことです。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし菌を治療してくれるところ」というより「むし菌を予防してくれるところ」だそうです。フッ素コントロール(歯垢が取れているか)や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし菌にならないための「予防歯科」を国民に義務化しています。むし菌になってからの治療も大切ですが、むし菌にならないための定期的な点検も大切にしてほしいですね。



< 歯みがきのコツ >



歯ブラシは小刻みに動かそう!!



毛先がつぶれてしまわない、軽めのがで!!



鏡や舌でさわってきちんとみがけたかチェック!!