

令和7年6月3日 No.3
真城中学校 保健室
おうちの人と一緒に読みましょう



6月7日・8日は、いよいよ中総体です。これまでの練習の成果を十分に発揮できるように、残り数日、体調を整えることに意識を向けましょう。適切な睡眠・食事をとってこそ、ケガや病気を予防し、持てる力を存分に発揮することができます。また、当日は、熱中症にも十分に気をつけてください。みなさんの活躍を期待しています！

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

歯が痛い〜！

歯そのものが溶ける

むし歯

歯が溶けて穴があいています。
穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯がグラグラ〜！

歯の周りが壊れる

歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきしないと
取れません。



8020をめざそう！



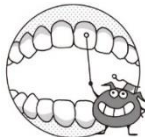
歯垢を残さないための 歯みがきポイント

①鏡を見ながら小刻みにみがく

歯ブラシがしっかりと歯に当たっているか確認し、歯ブラシを小さく小刻みに動かしてみがくとしっかり汚れが落とせます。



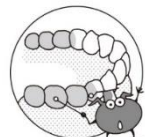
②みがき残しが多い所を特にていねいにみがく



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



奥歯



でこぼこの歯

今年は、昨年と比べると暑くなるのが少し遅いようですが…



暑さに強いからだを
つくっていこう！

暑さに対する体温調節反応、特に発汗能力は、冬に低下し、夏に向けて上昇します。この暑さに対する体温調節能力が上昇することを「暑熱順化^{しやねつじゆんか}」と呼びます。暑熱順化は、熱くなる日が増えるスピードに合わせて進むわけではなく、どうしても遅れが生じます。このため、暑さへの体温調節能力が追いつかず、初夏は熱中症を発症しやすくなります。

そこで、初夏の熱中症を予防するために、暑熱順化を促す方法をご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

★暑熱順化のポイント しっかり汗をかく

- ①「やや暑い」環境で、「ややきつい」運動を1日30分程度、1～2週間ほど続ける
- ②お風呂にゆっくり入って汗をかく



無理は禁物ですが、できるだけエアコンに頼らず、使用する場合でも設定温度を高めにするなどして、暑さに慣らしていくことが大切です。また、熱中症対策の基本は、適切な睡眠・栄養・運動です。日頃の生活を整えておきましょう。

・・・6月12日(木)に歯科検診があります・・・

登校前に、ていねいに歯みがきをしておきましょう。また、検診後、結果のお知らせを配付します。受診が必要な場合は、早めに受診しましょう。

