

暑い日が続いていますが元気に過ごしていますか。急に暑くなるこの時期は、まだ体が暑さに慣れないため熱中症になりやすいです。また、感染症予防でマスクをしていると体に熱がこもりやすくなります。服装の調節やこまめな水分補給、規則正しい生活リズムで熱中症を予防していきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。皆さんが毎日頑張っている歯みがきに、みがき残しがあっては残念です。正しい歯みがきの方法をおさらいして、むし歯や歯周病を予防していきましょう！



熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

熱中症が 出始める時期です

急に暑くなった日は 要注意

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い	風が弱い	湿度が高い
--------	------	-------

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

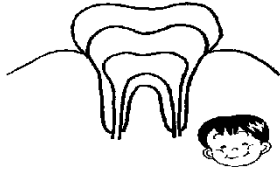
～ 健康診断のお知らせ ～

腎臓検診・糖尿病検診(尿検査)を **6月9日(火)** に実施します。腎臓の動きや機能が落ちていないかを調べる検査です。忘れずに提出してください。1学期に予定されていた腎臓検診以外の健康診断については、**2学期に実施**することになりました。日程については決まり次第お知らせいたします。また、4月に保健調査を提出していただきましたが、症状が変わるようなことがあれば健康診断前にお知らせ下さい。よろしくお願いいたします。



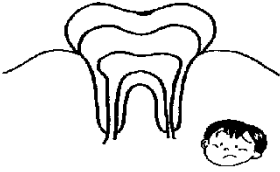
むし歯の進み方

①異常なし



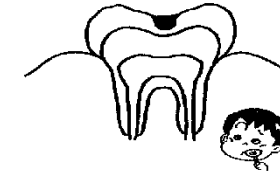
②C0

初期のむし歯。白く濁って透明感がないけど、穴は開いていない。ちゃんと歯みがきすれば大丈夫だよ。



③C1

エナメル質のむし歯。まだ痛みもなく気がつきにくいけど、この間なら治療も早くすむよ。



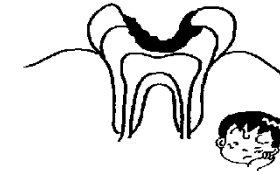
④C2

象牙質にまで進んだむし歯。進行が早く、水や甘いものがしみる。早く治療しよう。



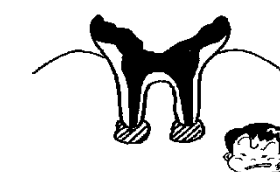
⑤C3

歯髄（神経）にまで進んだむし歯。しょっちゅう歯が痛む。治療が長くかかる。



⑥C4

歯の根だけになってしまった歯。歯の先にうみがたまったり、歯ぐきのはれたりする。歯を抜いてしまわないとならないこともある。



歯の2大疾患なぜ、ミウなった？

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。



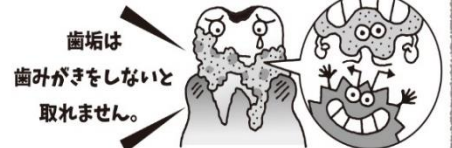
歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



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！



じょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

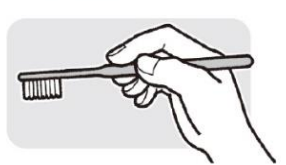
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



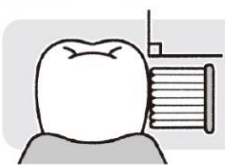
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



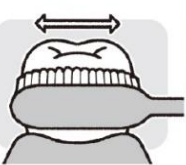
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10〜20本につき10〜20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう