

ほけんたより

6月

制服が夏服に変わり、学校の中が涼しげな雰囲気になりました。衣替えは、なんと平安時代から続く伝統ある習慣。衣服の素材や色を涼しげなものに替え、高温多湿の日本の夏を涼しく過ごそうという工夫から生まれた習慣です。

梅雨に入ると、急に肌寒く感じられる日もあります。衣服を上手に調節し、体調をくずさないようにしましょう。

歯科検診がありました！



今回の検診で、歯垢が付着している人、歯肉が腫れている人が多いとご指導いただきました。



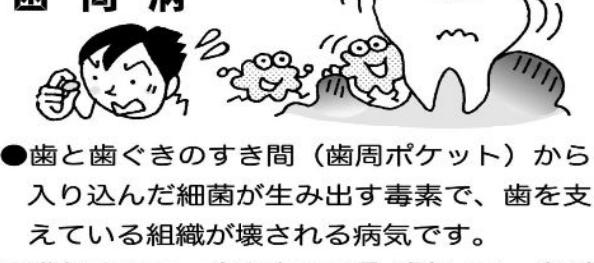
全部 口の中の 病気です

むし歯



●口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
●放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

歯周病



●歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
●進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

むし歯・歯周病を防ぐには

- 正しいブラッシングで、プラークを取り除く
歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。
- よくかんで食べる
だ液には、口の中をきれいにする作用があります。
- タバコを避ける
タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはできません。

歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
 - 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
 - 歯ぐきが赤く、はれている。
 - 冷たいものが歯にしみて痛む。
 - 食べものがかみにくことがある。
 - 口においが気になることがある。
 - 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。
- 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
- 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりしましょう。



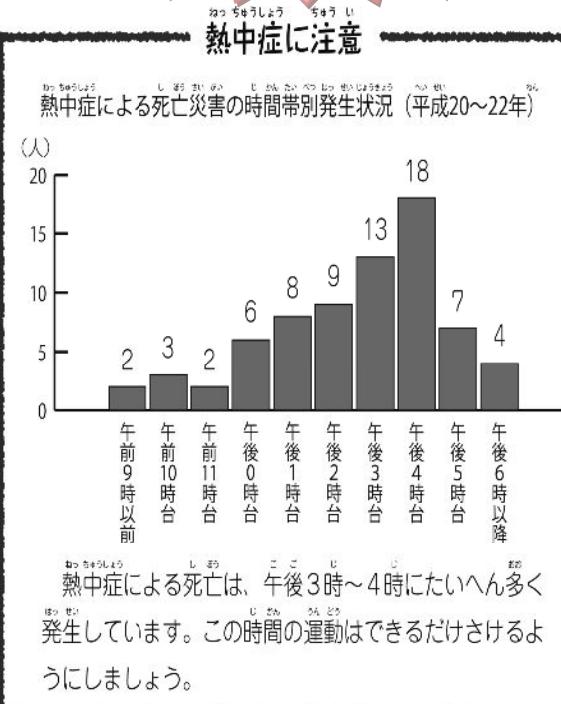
暑い！！
日が多くなってきました

夏に発生しやすい 光化学スモッグ

光化学スモッグとは 工場の煙や自動車の排ガスに含まれる物質が、紫外線と化学反応を起こして有害物質をつくりだし、空気中にただよっている状態。

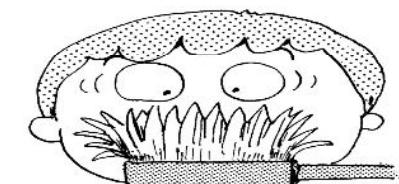
発生しやすいのは ◆5月～9月ごろ
◆日ざしが強く、風の弱い日
◆午前10時～午後5時ごろ

こんな症状に注意 ◻目が痛い。チカチカする。
◻のどが痛い
◻せきが出る。息苦しい。
◻皮ふが赤くなる。



チェックしてみよう ➡️ 歯ブラシ

みんなが毎日使っている歯ブラシですが、一度チェックしてみてください。もしかしたら、そろそろ取り替えたほうがいいかもしれませんよ。



ながいあいだ使い続けると、毛の弾力がなくなるので、歯をきれいにみがけないばかりか、歯ぐきを傷つけることもあります。