

スマイル

保健だよりの今月号は、教育実習生の鈴木真依が担当させていただきました。



6月4日は、6（む）と 4（し）で「むし歯予防の日」と言われています。また、6月4日～6月10日までの1週間は、厚生労働省などが「歯の衛生週間」を実施しています。みなさんは毎日、意識してブラッシングを行っていますか？きちんとしたブラッシングを行わないと「むし歯」「歯周病」などになってしまいます。毎日のブラッシングを欠かさずに行い歯を大切にしましょう！

どうしてむし歯になるの？

私たちの口の中には、細菌（ミュータンス菌）がいます。この細菌は、口の中に残った食べかすを餌にして酸を作り出します。酸が歯の表面を溶かしてむし歯になります。



むし歯にならないためには

ブラッシングをして、磨き残しをしないことが大切です。

歯周病は若い人もなる！

歯周病の原因は、ブラッシングによる磨き残しです。歯周病の症状は、歯肉の腫れ、出血、歯石の沈着があります。



歯周病は確かに中高年に多いですが、高校生にも多く見られます。歯石の沈着により進行すると歯を支える歯槽骨を溶かし、最終的には歯が抜けてしまう場合もあります。



歯周病の予防方法は、むし歯の予防方法と同じくしっかりとしたブラッシングが大切になります。また、唾液には細菌を洗い流す効果もあるのでよく噛んで食べることも大切です。



正しいブラッシングを！

- ・歯ブラシは上の歯2本くらいの大きさが目安
- ・奥歯までしっかり磨けるように小さい歯ブラシがおすすめ！
- ・歯ブラシの交換は、1カ月を目安に
- ・磨くときは優しく
- ・歯は、1本ずつ丁寧に磨こう
- ・歯間ブラシやデンタルフロスも使ってみよう
- ・毎食後忘れずに！



熱中症 に気を付けよう！

まだ6月ですが、最近暑い日が続いていますね。高い気温や高い湿度のなかにいることによって、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れたり、調節機能がうまく動かなくなったりして起こる様々な症状を言います。熱中症は風通しの悪い屋内でも起こります。

熱中症の対策方法



水分・塩分補給



休憩をこまめにとる



バランスの良い食事



服装を工夫する

知っておこう熱中症の症状と対策



重症度	症状	対応
I 度	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみがする。 筋肉のこむら返りがある（痛い） 汗が止まらない。 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しいところに移動し、安静にして体を冷やす。 水分、塩分を補給する。 
II 度	<ul style="list-style-type: none"> 頭がガンガンする。 吐き気がする、吐く。 体がだるい。 	<ul style="list-style-type: none"> I 度の対応に加え、必ず誰かが付き添い、症状が良くならなければ、病院へ運びましょう。
III 度	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない。 体がけいれんする。 まっすぐに歩けない。 高い体温である。 呼びかけに対し反応がおかしい。 	<ul style="list-style-type: none"> I 度、II 度の対応をしながら、すぐに救急車で病院に運びましょう。 



症状が出たら、すぐに先生か周りの人に知らせましょう！！