



令和5年6月発行
3-1 桑田、坂本
3-2 氏原

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!!



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

寝る前の歯みがきが

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③です。

日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は、だ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。

ぜひ毎日の習慣にしましょう。

歯科検診の結果、治療の必要な「むし歯」がある人は、25名いました。
治療が必要な人には、お知らせプリントを渡しています。

むし歯は放っておいても治りません。
放置するほど治療に時間とお金がかかります・・・
必ず歯科医院へ行きましょう！

治療から予防へ・・・
定期的に歯科医院へ通おう！



熱中症に気をつけよう

6月になって急に暑くなってきました。まだこの時期は、体が暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さでなくとも熱中症になる可能性があります。熱中症は、重症化すると命に関わることもあります。6月だからと油断せずに、熱中症対策を心がけてください。



熱中症を引き起こす要因

【気象条件】

- ・暑くなりはじめの時期
- ・急に暑くなった日
- ・熱帯夜（最低気温 25℃以上の夜）の翌日

【環境】

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・閉め切った屋内

【からだ】

- ・睡眠不足
- ・体調不良（風邪や下痢など）
- ・食事をきちんと取っていない時（特に、朝食）

熱中症を防ぐために

①こまめに水分をとる。

（汗をかいた場合は塩分も失われるため、スポーツドリンクがおすすめです！）

②涼しい服装にする。（吸湿性や通気性のよい素材）

③日頃から体調を整えておく。（十分な睡眠、バランスの良い食事など）

④暑さに少しずつ慣らしておく。（暑熱順化）

⑤帽子などで直射日光を避ける。

⑥具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止し、必要な処置をする。



水分
足りている？

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

