

6月のほけんだより

R4.6.1 発行
徳島県立城北高等学校

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから雨の時期にうれしそうに咲くのですね。雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月2日に歯科検診を実施します。後日検診結果が配布されたら自分の口の中の健康をチェックし、毎日の生活を振り返ってみましょう。また、検診の結果治療が必要だった人は早めに受診しましょう。

細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆だ液はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆歯みがきのポイント！

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ

- 歯垢が得意やすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

暑さに備えた体づくりをしよう

日差しが強くなり、日によっては真夏日に近い気温を記録する日も出てきました。まだ暑さに慣れていないこの時期は体調に十分注意しましょう。また夏本番に向けて少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

ウォーキングや筋トレ、ストレッチなどの軽い運動をする

シャワーで済ませず湯船に浸かる

十分な睡眠をとる

朝ご飯を食べる

水分補給が増えるこれからの季節ペットボトルに注意！！

口を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

◎開けたら早めに飲みきろう

◎暑い部屋に置きっぱなしにしない(置きっぱなしにすると破裂することもあります)

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので同じように注意が必要です。

