

梅雨に入り、日中は蒸し暑い日が多くなりました。まだ暑さに慣れていない今の時期は、熱中症に注意が必要です。特に寝不足や朝食抜きは、熱中症になるリスクが高まります。ぜひ「早寝、早起き、朝ご飯」を心掛けましょう。また、水筒や汗拭きタオルも忘れずに持ってきてきましょう。

## 梅雨期の健康管理

- ☆ 自分で上手に衣服の調節をする。
- ☆ 汗の始末をきちんとする。(汗拭きタオルを持ってきてきましょう。)
- ☆ こまめに水分をとる。(水筒は忘れずにもってきてきましょう。)
- ☆ 食中毒に注意する。(特に梅雨期は食品が傷みやすいので注意しましょう。)
- ☆ 夜更かしをしないで十分に睡眠をとる。(寝不足は健康の大敵です。)
- ☆ 3度の食事をしっかり食べる。(栄養のバランスを考えて食べましょう。)



## マスクの着用について

マスクの着用について、5月20日に厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部より「マスクの着用の考え方及び就学前時の取り扱いについて」の発表がありました。内容については次の通りです。

- ① 登下校時や休み時間などの屋外の活動においては、会話がほとんどない状況であれば、マスクを外してよい。
- ② 体育等で運動する場合、屋外では原則としてマスクを外す。屋内でも、会話がほとんどない場合であれば、外してよい。
- ③ 屋外で身体的距離が確保できない場合でも、会話がほとんどなければ、マスクを外してよい。



これから暑さが厳しくなり、熱中症が心配されます。自転車での登下校や体育の授業、部活動の時などは、マスクを外して熱中症のリスクを減らしましょう。

## 歯磨きタイム始めます！

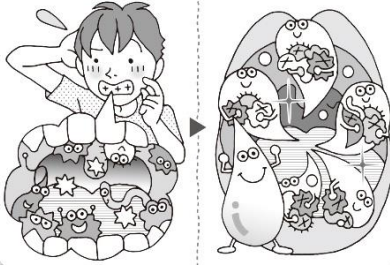
保健委員会では「健康に関するアンケート」の結果を受け、どうしたらみんなが歯磨きをするようになるのかを話し合いました。そこで「歯磨きタイム」の時間を作ることになりました。このコロナ禍で、給食後の歯磨きに抵抗を感じる人もいるかもしれませんが、歯科校医の武田先生のお話によると、「歯を磨いて口の中を清潔にすることは、コロナの予防にもなる」とのことです。歯磨きタイムには広報委員会の協力をもらって音楽を流しますので、みんなで口の中をきれいにして、むし歯や歯周病を予防しましょう。



# 歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。  
阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！  
戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

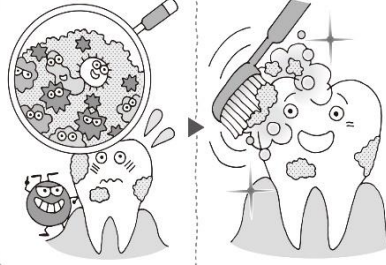
## 細菌 vs だ液



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！

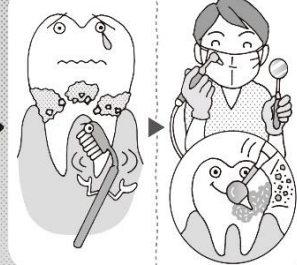
## 歯垢 vs 歯みがき



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を取り除こう！

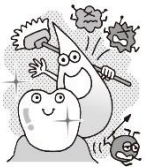
## 歯石 vs 歯医者さん



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！

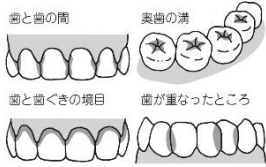
### ◆だ液はこんなにスゴイ！



- 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

だ液はかめばかめ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！



- 歯垢が得意な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りってもらいましょう

## 印象アップのヒケツは

### きれいな歯で ニッコリ

初対面の人のどこを見ていますか？



この質問に対して、ドイツでは1位

が「目」と「歯」、アメリカでも「歯」は2位だったという結果があります。ちなみに、日本では「歯」は5位でした。

あいさつでハグやキスをする国では、「歯」が健康で白くツヤツヤしていることは、第一印象アップにとても大切なようです。

もちろん、歯がきれいな人を「ステキ！」と感じるのは日本も同じ。マスク生活で“ニッコリ笑顔”を見せる機会は減ってしまいましたが、世界中の人とマスクを外して笑いあえる日が来たためのために、しっかり歯みがきをして、きれいな歯を保っておきましょう！



## 意外に重要

### 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質。**



はみ出してない？

意外に重要な

のが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



力、入りすぎてない？

1カ月も経た

ないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

