



すこやか

令和7年6月22日
つつじが丘小学校
保健室

歯と口の健康に気をつけましょう。

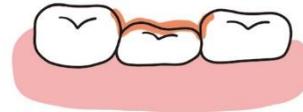
物を食べたり飲んだりすると、むし菌が糖質をエサにして酸をつくりだします。むし菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意をしてほしいと思います。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

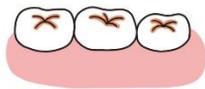
みがき残しが
起きやすい場所

歯の高さが違うところ



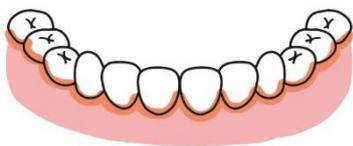
奥歯のみぞ

歯と歯の間



歯と歯肉の境目

歯のうら側



かたいけど、酸には弱い・・・

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかが分かります。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸を作る前に歯みがきをすることが大切です。食後には、歯みがきをする習慣をつけましょう。

もしかして「気象病」！？

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

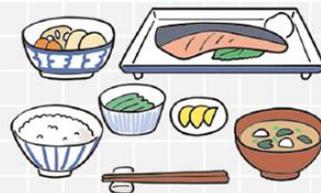
特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下のことに気をつけて、この時期を乗り切りましょう！

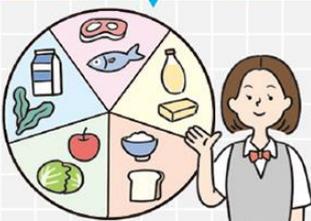
起床時に朝日を浴びる



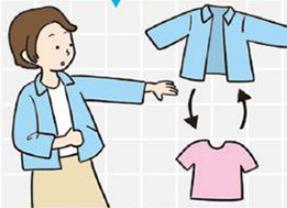
朝食をとる



栄養バランスの良い
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ
などをする



好きな音楽や香りなどで
リラックスする



湯船に浸かって
体を温める

