



6月にも関わらず、真夏日になる日が出てきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に十分注意する必要があります。十分な睡眠と朝食、そしてこまめな水分補給に努め、熱中症を予防していきましょう！



◎雨の日の過ごし方を考えよう！

梅雨入りの時期です。梅雨の時期、校内の床は滑りやすくなります。また、通学路で転んだ、という話もよく耳にします。すり傷だけで済まず、頭を打ったり、交通事故などに巻き込まれたりしないか、とても心配です。いつもと周りの環境が違うということを意識して、周りをよく見て安全に過ごしましょう。



◎歯を大切にしよう！

今年の夏は、パリオリンピック・パラリンピックが開催されますが、スポーツと歯には大きな関係があることを知っていますか？



人は、スポーツ等で力を出すときに、歯をかみしめます。ある調査から、かみ合わせる力が高い人たちは、低い人たちよりも、運動能力が高いことがわかったそうです。また、歯をかみしめると、顎の関節が固定されて体の軸が安定する作用もあるといわれています。

スポーツ選手たちが、むし歯などで奥歯の状態が悪いと十分に自分の力を出すことができません。そのため日本では1988年からオリンピック代表候補選手に対し歯科検診を始め、メディカルチェックの中に歯科が義務付けられたそうです。

みなさんも、スポーツや受験など、様々な場面で自分の力を最大限に生かすために、口と歯の健康を大切にしていきたいですね。



歯周病やっつけ隊



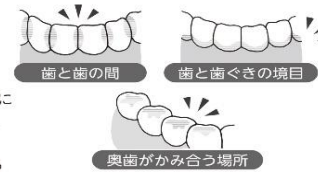
歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

～健康な歯でいるために～

軽症	軽症	軽症	重症
ケース1 歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！ 歯ぐきが赤く腫れ始めています	ケース2 1人目より腫れが大きい！ 骨も溶け始めています	ケース3 もっと状態が悪いです 歯が動かし、臭い、出血もしています…	ケース4 なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です 歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

技◆「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

- やっつけ隊 秘伝のコツ
- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
 - ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
 - ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技◆ 定期的プロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★