

6月4日～6月10日

歯と口の健康週間

歯ブラシ以外の道具で歯を磨いていますか？

むし歯や歯周病を予防するには、歯垢（プラーク）を除去すること！

しかし、歯ブラシだけで磨いても、歯垢は歯と歯の間に残りやすいのです。そのため、歯ブラシ以外の道具を使って、歯垢を除去する必要があります。

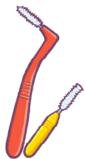
歯ブラシ以外の道具にはこんなものがあります☆

1 デンタルフロス



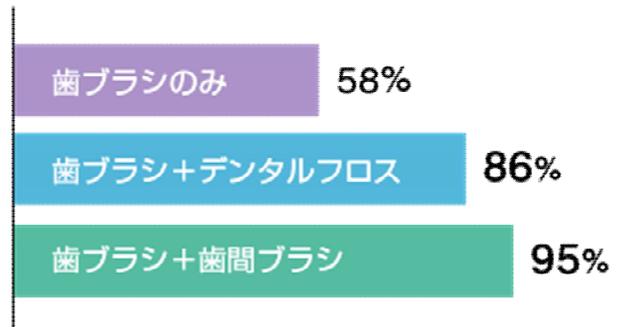
- ・糸巻きタイプ・F字型・Y字型のタイプがある。タイプによって、使いやすい場所がある。

2 歯間ブラシ



- ・L字型・ストレートタイプがある。
- ・ブラシ部分の素材は、ナイロンタイプとゴムタイプのものがある。ナイロンタイプが歯垢の除去率が高い。

歯と歯の間の歯垢除去率



山本他 日歯周誌 1975年を改竄

自分に合ったものを使うようにしましょう！

先日みなさんが行った、健康チェックシートの結果、ほとんどの人が歯ブラシ以外の道具を使って磨いていないようでした。磨けているつもりでも、実はしっかりと歯垢を除去できていない人が多いかもしれません。デンタルフロスや歯間ブラシなどを使ってみてくださいね！！

募集！！



- ☆ 歯と口の健康に関するポスター
- ☆ 歯と口の健康に関する標語



応募（提出）してくれた生徒のポスターと標語は、校内の掲示板に掲示し、標語は保健だよりにも掲載します。

用紙は保健室に取りに来てください。

★締切：6月28日（金）

いつまでも 続くけんこう 歯の力

2019年度 歯と口の健康啓発標語コンクール受賞作品

みなさんの応募をお待ちしています！！

熱中症にご注意を！

熱中症とは…高温の環境下で起きる体の障害のこと。体が、「高体温」「脱水・脱塩」「血圧低下」の状態になる。頭痛やめまい、けいれんなどの症状があり、重症化すると命にかかわる。

熱中症は、原因がはっきりしているため予防ができる障害です。日頃から十分な睡眠と栄養、適度な運動など規則正しい生活習慣で暑さに負けない体力をつけ、高温下では以下のようなことを徹底するようにしてください！

- 喉が渇く前に、こまめに水分をとる
- たくさん汗をかいたら、塩分もとる
- 運動するときは、30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは、無理せず涼しい場所で体を休ませる