



6/4~10は歯と口の健康週間

けんこう “健口” をめざして

口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき！ 力を入れすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。さらに、日頃から「よくかむこと」を心がけたいものです。かむことで唾液が分泌され、消化を助けたり、口の中をきれいにしたりするなどの効果があります。また、よくかめば、口の周りの筋肉が鍛えられて、表情もより豊かになりますよ。歯と口の健康、すなわち“健口”をめざして、日々取り組んでいきましょう。

歯垢は、食べかすではなく、食べかすをエサにして増殖した細菌のかたまりです。『プラーク』ともいいます。

歯垢は、歯肉に炎症を起こし、歯の周りの歯肉や歯を支えている骨（歯槽骨・・しそうこつ）を破壊していってしまいます。歯肉炎から歯周病となり、最後には、歯が抜け落ちてしまいます。

大人に多い病気ですが、思春期の皆さんの年齢から歯周病は始まっています。

歯垢は、歯みがきで落ちますが、歯石は、歯みがきでは取り除くことはできません。

歯科検診で、歯石がついているといわれた人は、歯医者さんに行って、とってもらいましょう。

ひみこの歯がいーぜ

日本歯周学会が提唱する「よく噛むこと」のよいところを表した標語です。

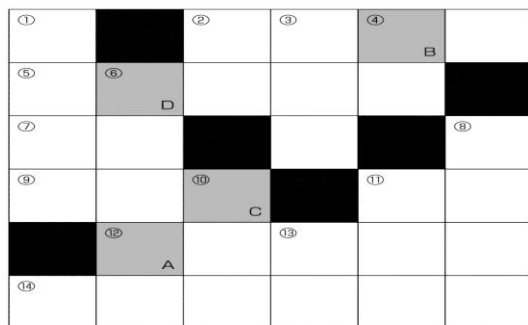
- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉の発音がはっきりと
- 脳の発達・活性化
- 歯の病気の予防
- ガンの予防
- 胃腸の働きをうながす
- 全身の体力向上

寝る前の歯みがきは丁寧に

睡眠中は唾液の分泌量が少なく、むし歯になりやすいです。

今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



歯をみがくとき、歯先がひらいていたら、とりかえましょう



〈タテのカギ〉

- ① 小さな花（ガク）がたくさん集まって、玉のようになっている梅雨のときにさく花。
- ② 夏の風物詩として知られ、岩についたこけを食べる川魚。
- ③ 民間の会社が経営する鉄道。昔の国鉄（今のJR）の反対語。
- ④ 戦うときに使う道具。
- ⑤ 55センチくらいの長さの、竹でできた日本のたて笛。
- ⑥ 千年に1度しかあえないくらいめずらしいことを、千載○○○○といひます。
- ⑦ ガラス玉がふたになったビンに入っている炭酸飲料。
- ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭

〈ヨコのカギ〉

- ② その場で、足を上げ下げすること。そのことから、物事が進まないことにも使われる。
- ⑤ 自分から進んで行動すること。私は○○○○に勉強した。
- ⑦ マメ科の植物のタネをつつんでいる外がわの部分。キヌ○○。○○エンドウ。
- ⑨ サケやマスの卵を塩づけにした食べもの。
- ⑩ 物のほしつこの部分。
- ⑫ うすく切ったハムの上に卵を落として焼いた食べもの。
- ⑭ ヒマワリやアサガオなど、1年以内に芽が出て、花がさいて、実がなって枯れる植物のこと。

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



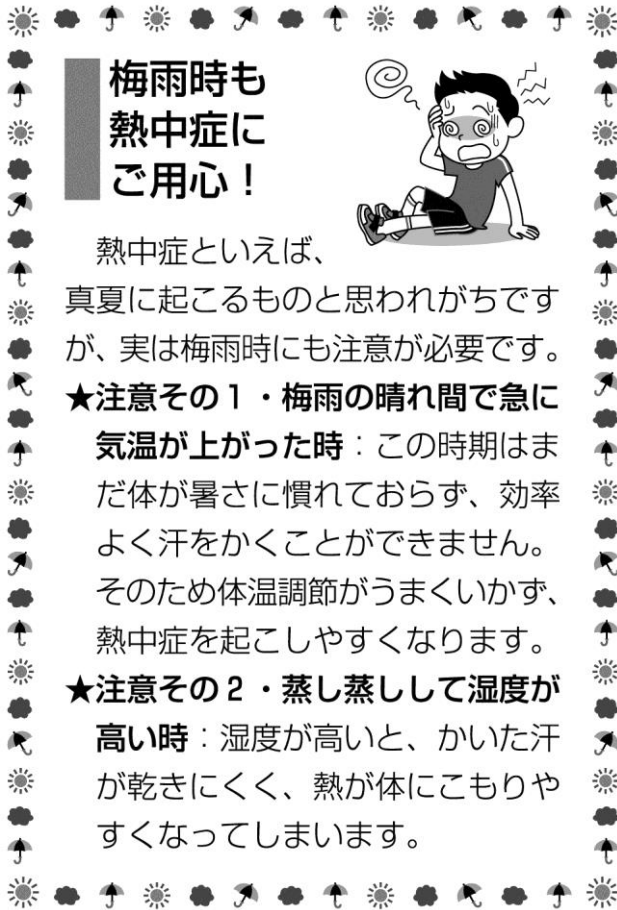
ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事! 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。



梅雨時も 熱中症に ご用心!



熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。

★注意その1・梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時：この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

★注意その2・蒸し蒸しして湿度が高い時：湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。



体操服もこまめに洗おう



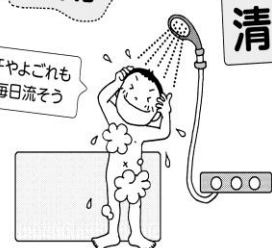
爪の中にはバイキンいっぱい!

爪を短く切っておこう

ジメジメ 梅雨 だからこそ意識しよう

清潔習慣

汗やよごれも毎日流そう



下着やハンカチ、毎日洗おう



ジメジメ 蒸し蒸し カビに注意!



カビはアレルギーの原因になることもあります。エアコンなどにもカビが発生しやすいのでご注意を!



パズルの答え
A～D順に並べた言葉
「はづらし」

- ★たて①あじさい②あゆ③してつ④ぶき⑥しゃくはち⑧いちぐう⑩らむね⑪ふっそ⑬えん
- ★よこ②あし③ぶみ⑤じし⑥てき⑦さや⑨いくら⑪ふち⑫はむえっく⑭いちねん⑩