

6月に入り、気温や湿度も高くなっていきます。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が落ちたりする人もいます。ジメジメするし、外で遊べない、服もカバンも濡れる・・・と嫌がる人もいるかもしれませんが、植物にとっては恵みの雨です。見方を変えて今の時期しかないこの梅雨の時期を楽しみながら、雨の日を工夫して過ごしてみてください。汗をかく機会も増えてきていますので、きちんと手洗いや水分補給をしたり、出てきた汗をしっかりと拭いたりして体調の管理を心がけてください。



歯を守ることは全身を守ること!

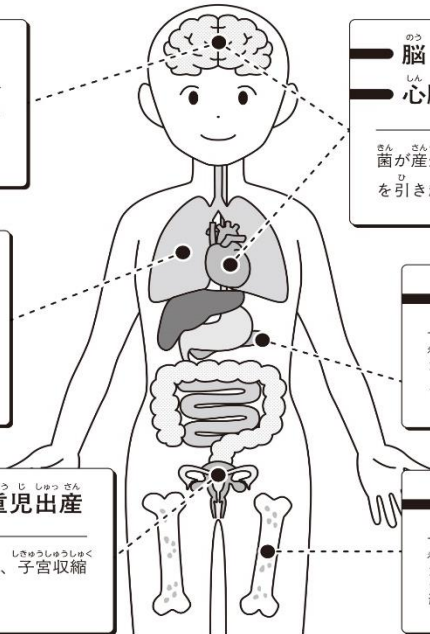
みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす歯周病。実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

脳：認知症
歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎
口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す



脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

歯と口の健康週間



できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみてください。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こまごまに動かす
- 歯ブラシの毛先が歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

痛くないのに どうして怖い? 歯周病

大人の約2人に1人!? 日本人の国民病

自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯を失う原因第一位

全身の怖い病気の原因にも

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない
- 準備運動をする
- プールサイドを走らない

必ず朝ご飯をしっかりと食べましょう!!

お願い
歯科検診が終わり、本校のむし歯保有児童は、66名（未受診6名）でした。治療が必要な児童に治療勧告を配布しています。歯は、人の体にとっても大切な役割を果たしているため口の中が健康でなくなると、身体に様々なトラブルが起こります。むし歯は風邪などとは違い、自然に治ることはありません。痛くなると注意力が歯に向かい、学習にも影響を及ぼす可能性があります。また、むし歯が乳歯でも次に生えてくる永久歯へ影響を及ぼすので、しっかりと治療をお願いします。受診終了後は、受診結果を担任までお知らせください。