



じめじめしたり、気温の高い日も多くなってきました。暑さに体が慣れていない時期は、熱中症になりやすく、注意が必要です。水筒を持参し、こまめな水分補給をしましょう。また、睡眠不足や栄養不足の時は、熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠や栄養をとり、体調管理に気を付けましょう。

生活習慣から歯を健康に

食後の丁寧な歯みがきに加え、むし歯予防のために生活習慣を見直してみましょう。

① だらだら食いをやめる 「食べる量ではなく、食べる回数」

食べ物に含まれている糖質は、むし歯の原因であるミュータンス菌が酸を作る材料に使われます。飲食の回数が増えると、歯が酸によって溶かされる時間が長くなり、虫歯ができやすくなります。むし歯にならないようにするためには、時間を決めて間食をとり、飲食の回数を減らすなど、規則正しく食事をとることがとても大切です。

② 就寝前の歯磨き

就寝中は唾液の出る量が減るため、口の中の細菌がはん殖しやすい状態となります。寝る前には丁寧に歯をみがきましょう。

③ 目標一口30回噛む

唾液の分泌を促進することでむし歯の原因となる歯垢の形成を防ぐことができます。一口30回噛んで食べるのが理想です。普段から噛みごたえのある食品（野菜や海藻類など）をしっかり摂ることは、むし歯予防にもなります。



原因菌を

食中毒予防のための3原則

つけない

- ・石けんで手を洗う
- ・調理器具はよく洗い、消毒する
- ・肉や魚、野菜などは分けて包み保管する



増やさない

- ・肉や魚や総菜などは、購入後すぐ冷蔵庫へ
- ・食品は早くに食べきる







やっつける

- ・中心部までしっかり火を通し調理する
- ・電子レンジ使用時も火の通りに注意する



歯周病 ○・×クイズ

- 
大人がなる病気だよね？ → **×**
 歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかっている中学生が増えています。歯肉がはれていたり、歯をみがくと血が出たりしていませんか？歯肉炎を放っておくと、歯周病に進行します。
- 
むし歯ほどこわくないでしょ？ → **×**
 大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく、歯周病です。また、歯周病菌もむし歯菌と同じように血液に入り込んで全身をめぐる、脳こうそくや心臓病の原因になることがわかっています。
- 
歯周病は治るから大丈夫？ → **×**
 骨まで溶けてしまった歯は二度と取り戻せません。歯ぐきがはれている歯肉炎の時点で、歯垢、歯石を除去し、進行をストップさせなければいけません。
- 
たばこって口の健康に関係するの？ → **○**
 喫煙は歯周病になる可能性を高めます。自分が喫煙していなくても、他の人が吸うたばこの煙で、歯周病になりやすくなることがわかっています。

高岡市よい歯の児童生徒コンテスト

6月7日(木)「高岡市よい歯の児童生徒コンテスト」が行われました。牧野中学校の代表として、3年A組羽廣迅さんと3年B組森崎日菜さんが出場しました。また、森崎さんは3位に入賞しました。おめでとうございます。

みなさんも2人のようにきれいで健康な歯を目指しましょう。



<お知らせ>

学校歯科医の池田寿人先生より、昨年に引き続き、歯科検診時に生徒1人に2本ずつ歯ブラシをいただきました。ありがとうございました。

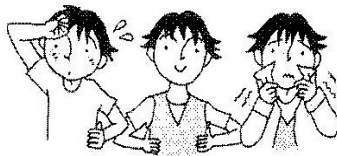


梅雨期の健康管理

5つのキーワード



梅雨寒



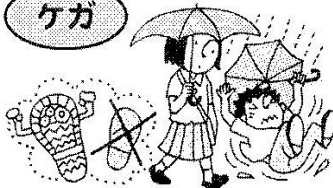
蒸し暑い日があるかと思えば、雨が降り続いて肌寒い日も。服装でじょうずに調節しましょう。

雨



雨にぬれて、かぜをひく人もけっこう多いのです。雨具はいつも忘れずに。雨にぬれたら、すぐに着替えましょう。

ケガ



雨で、建物の床や道路がすべりやすくなっています。雨の日には底がすべりにくい靴をはくなど、足元も気をつけて。

ペットボトル



ペットボトルに雑菌が入って、食中毒を起こすことも。ラップ飲みは避けましょう。

気は持ちよう



「雨の日だからできること」を考えてみましょう。明るい色の傘やハンカチを持つのも気分が変わっていいですよ。