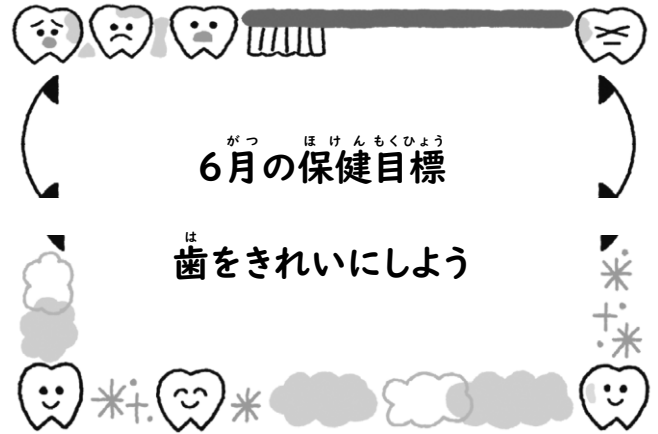







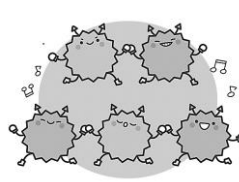
☆ほけんだより☆6月

愛知県立一宮特別支援学校
保健室 令和4年6月発行

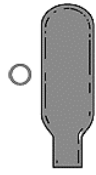
6月4日から6月10日は、「**歯と口の健康週間**」です。
今年の標語は「いただきます 人生100年 歯と共に」
です。歯は、ごはんを食べるときだけではなく、**会話**をしたり、**力**を入れたり、**表情**を豊かにしたり、**みなさん**の知らないところで、**大切な役割**をしています。歯や口が健康でいるためには、**歯磨き**が大切です。
歯と口の健康週間に、**歯磨き**のことを見直してみませんか。



こんなことはありませんか？

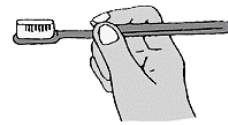
<p>あまいものをよく食べる</p>  <p>むし歯菌がよるこんでいるかも…</p> <p>口の中のむし歯菌は、食べ物「糖」をつかってネバネバしたものを出し、歯にくっきます。その中のむし歯菌が歯の表面をとく酸を出して、むし歯の穴を広げます。あまいものは「糖」が多いので、要注意です。</p> 	<p>食べ物をよくかんでいない</p>  <p>口の中のそうじができていないかも…</p> <p>よくかむと、だ液（よだれ）が出ます。だ液は、食べかすや口の中のばい菌を流してくれる働きがあります。あまりかまない、だ液がへってしまうため、むし歯になりやすくなります。</p> 	<p>だらだら食べるが多い</p>  <p>むし歯になりやすい口の中かも…</p> <p>食べ物を口に入れた後は、口の中が歯の表面がとけやすく、歯によくない環境（酸性）になります。だらだら食べていると、口の中はよくない環境がずっと続き、むし歯になりやすい口の中になってしまいます。</p>	<p>歯磨きせずにねてしまう</p>  <p>口の中ではばい菌が増えていくかも…</p> <p>ねている間は、あまりだ液が出ません。だ液が口の中を掃除しないので、ばい菌がどんどん増えていきます。</p> 
---	---	--	--

はみが 歯磨きジョーズの歯ブラシは…
うしろから 毛先が見えない!



毛先が広がっていないことが大切。
1か月に1回交換しましょう。

はみが 歯磨きジョーズのにぎり方は…
えんぴつ持ち!



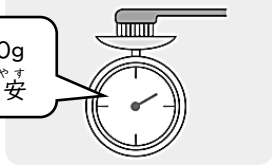
力を入りすぎない「えんぴつ持ち」がおすすめ。
歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。



● 歯みがきジョーズのヒミツ教えます ●

はみが 歯磨きジョーズの力の入れ方は…
毛先が広がらないくらいの軽い力で!

150~200g
ぐらいが目安



強い力で磨くと、歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。

はみが 歯磨きジョーズの鏡の使い方は…
歯磨きしながら鏡を見る!



ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど鏡で確認しながら磨きましょう。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのよい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

