

# 6月のほけんだり

令和4年 6月15日  
調布市立 布田小学校  
校長 植川宣徳

関東地方は梅雨入りし、毎年7/19日ごろ

まで、不安定な天気が続きます。

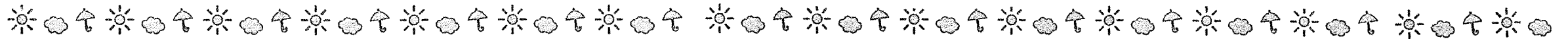


ジメジメ・ムシムシ・カンカン・キラキラ。

ブルブル。(どんな天気が想像できますか?)

と天気予報をチェックして服装を工夫しましょう。

薄手の衣服の重ね着が体調管理のポイントです。



## 暑さに備えた体づくりをしよう



夏の暑い時だけ熱中症予防をすればいいと思いませんか?

それは間違いで、曇りや雨が多い梅雨ときでも注意が必要です。

それが「梅雨の晴れ間」です。雨が止み太陽が出てくると一気に気温と湿度が上がり環境が異なります。

それに加えて体が暑さに慣れていないことから熱中症が起りやすくなるのです。



## おなかかいた〜い

あーらの人へ

食べすぎ・水分の取りすぎ・冷え・便秘・下痢・おなかにくるかせ・心配事・病気などいろいろあります。

この季節は、**食中毒**に注意! です。

<p>つけない</p> <p>手・調理器具・材料をよく洗う</p>	<p>ふやさない</p> <p>調理したものは早めに食べる</p>	<p>やっつける</p> <p>食べ物にきちんと火を通す</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

P.S. 水筒の飲み口、ボトルも毎日きれいに洗ってください。

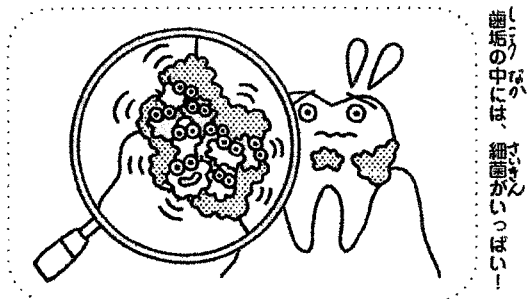
だからこの時期から

★暑熱順化 (軽い運動や入浴などで汗をかいて体を暑さに少しずつ慣れさせる。)

★体力の増加・維持 (睡眠や食事など、毎日の生活習慣、生活リズムを整える)

<p>毎日朝ごはん</p>	<p>バランスのとれた食事</p> <p>よくかむ</p>	<p>運動で汗をかく</p>	<p>休み時間に外遊び</p> <p>汗をかきごらい</p>	<p>冷やしすぎに注意</p>	<p>しっかり睡眠</p>
---------------	-------------------------------	----------------	--------------------------------	-----------------	---------------

# 歯の数字クイズ



歯垢の中の細菌は約1億個あります

歯垢0.001gの中に、  
細菌は約 1億個あります

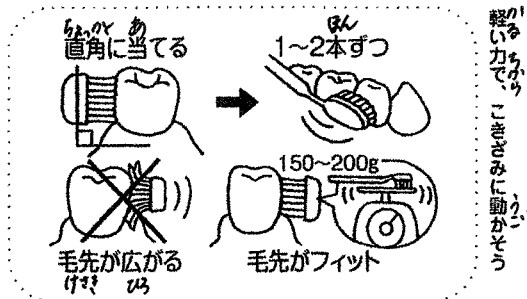
歯の表面についた歯垢を食べかすだと思っている人はいませんか？ 歯垢はじつは生きている細菌のかたまり。0.001gの歯垢の中には、約300種類の細菌が、なんと約1億個もいるそうです。

この細菌のかたまりの歯垢が、むし歯や歯周病を引き起こす原因なのです。

歯垢を放っておくと、  
週間くらいで歯石になります

歯みがきをせずに、歯垢を放っておくと、中の細菌はどんどん増えてお厚くなります。

歯垢はネバネバしたのですが、だんだん硬くなり、やがて歯みがきでは取れなくなってしまいます。これが歯石です。歯垢は2週間くらいで歯石になります。歯垢のうちに歯みがきできれいに取っておきたいですね。



軽い力で、こまかく動かそう

歯をみがくときは 1~2本ずつ。  
1カ所を 20回くらいみがきましょう

むし歯予防にも、歯周病予防にも、大切なのは歯垢を取りのぞくことです。ネバネバした歯垢はうがいでは取れないので、しっかり歯をみがきましょう。

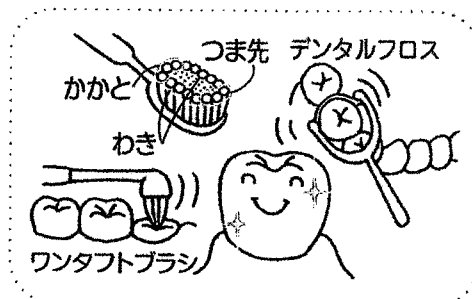
歯をみがくときは、1~2本ずつ、直角に歯ブラシを当てて、こきざみに動かします。1カ所につき20回くらいが目安です。

みがく力は 150~200g くらいがベストです

ネバネバしているものなら、強くこすると取れそうな気がしませんか？ でもそれは逆。歯ブラシの毛先が開いてしまったりかえって歯垢は取れません。毛先が歯の表面に当たるくらいの軽い力で、こまかく動かすと、歯垢はよく取れるのです。

目安は150~200gの力。ハカリに歯ブラシを当ててみると、力加減がわかります。

今回はむし歯や歯周病の原因になる「歯垢」と、それを取りのぞく「歯みがき」についてクイズを出します。答えは全部、数字です。さて、いくつわかるでしょう。



歯ブラシ以外の歯みがき用グッズも使ってみよう

奥歯は前歯の約 20倍、むし歯になりやすい

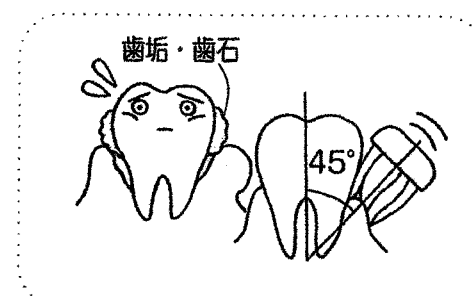
奥歯は、みがき残しの多い歯です。歯ブラシが届きにくいし、前歯よりずっと凸凹しているから、しかたないですね。歯垢がたまりやすいので、前歯の約20倍もむし歯になりやすいそうですよ。

奥歯や、歯が重なってみがきにくいところは、歯ブラシのつま先やかかと、わきを使って、みがいてみましょう。

歯ブラシで取れる歯垢は約 60%

むし歯や歯周病の予防のために大切な歯みがきですが、歯ブラシだけで取れる歯垢は約60%なのだそう。なかなか残念…。

でも大丈夫。歯垢が残りやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使って。奥歯や歯並びの悪いところはワンタフトブラシを使うと、歯垢がよく取れます。歯ブラシだけのときの約1.5倍も取れるそうです。



歯周病の原因も歯垢です

おとなの10人に約 8人が歯周病です

歯周病の原因は、歯と歯ぐきのすき間にくっついた歯垢です。歯垢の中の歯周病菌がどんどん増えると、最初は歯ぐきの炎症が起これ、放っておくと歯の土台の骨まで溶けてしまいます。

そんな怖い歯周病ですが、軽い人も含めると、おとな10人のうち約8人が、かかっているという統計があります。びっくりですね。もっとびっくりなのは、歯ぐきが赤くなったり、少し腫れているくらいの歯周病の人は、小学生や中学生にもいることです。

歯と歯ぐきの間をみがくとき、  
歯ブラシの角度は 45度にしよう

歯と歯ぐきの間にもぐりこんだ歯垢を取るには、歯ブラシの角度を45度に、5mmくらいの幅でこまかく動かしましょう。

※厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査」より