



元気だより6月号

H29.6.1 岡山県立水島工業高等学校 保健室

5月から一気に暑くなりましたね。暑くなり始めは、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに休憩や水分をとって、熱中症を予防しましょう。

また、梅雨がやってくるこの時季は、ジメジメとして湿気が多いことから「食中毒」にも注意が必要です。みなさん、この時季を元気に乗り越えましょう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



あなたの歯と口は健康ですか？からだにけがをした場合、しばらくすると傷口がふさがってきて、元の状態に戻ります。爪や髪の毛は切ってもまた伸びてきます。しかし、歯は一度むし歯になると同じ元の状態に戻すことはできません。また、永久歯が欠けたり抜けたりすると、爪や髪のように再び生えてくることはないのです。

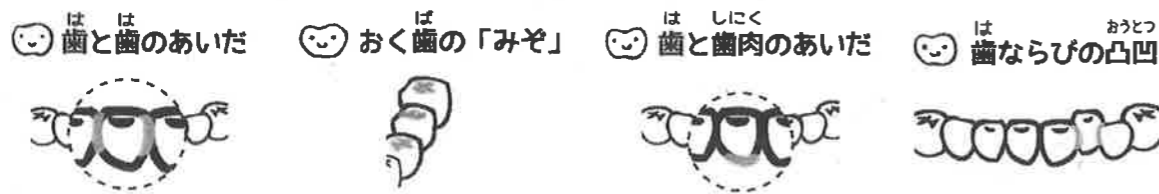
「あなたの歯肉はどうですか？」



鏡を見て、自分の歯肉を確認してみましょう！左側のイラストを参考にしてみてください。歯肉の炎症は、炎症が軽ければ丁寧な歯みがきで改善できます。今一度、自分の歯みがきの仕方を見直してみてください。

「きちんと磨けていますか？」

歯の磨き残しが多いところを紹介。今日の歯みがきから気をつけて磨いてくださいね。また、歯をみがくときは鏡を見ながら磨くとより丁寧に磨けますよ！



「口臭予防にはだ液！」

起床時や空腹時、緊張しているときには口臭が強くなります。実はこれらは全てだ液の分泌量が減っている状態です。だ液には口の中をきれいにし、殺菌する作用があるため、分泌量が減ると口内に細菌が増え、口臭の原因物質が作られてしまうのです。最近増えている口呼吸も、だ液が蒸発してしまうので注意が必要です。そこで、口臭を防ぐためにもだ液がたくさん分泌されるようにすることが大切になります。それは「よく噛むこと！」そして、だ液を分泌している耳下腺（耳の前、上の奥歯あたり）等をマッサージするのも効果的です。

だ液のつのはたらき

- 1 食べものの消化を助ける
- 2 口の中や歯の汚れを洗い流す
- 3 歯の再石灰化を助ける（むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき）
- 4 口の中の粘膜を保護する
- 5 抗菌作用
- 6 口の中のpH（酸性・アルカリ性の度合い）を調節する

だ液をたくさん出すには

- よくかんで食べる
- かみごたえのあるものを食べる
- 酸味のあるもの（梅干しなど）を食べる

★保健委員にインタビュー★

保健委員長と副委員長は、むし歯がありません！そこで、歯と口の健康を保つ秘訣を聞いてみました！

歯と口の健康を保つ秘訣は何ですか？

朝夜必ず磨く。

伊 玉木 穂

歯と口の健康を保つ秘訣は何ですか？

テレビを見ながらなど、長時間磨く。

副委員長