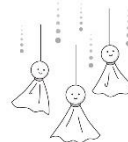




梅雨を乗り切ろう!



盛り上がった双翼祭も終わり、雨の日が続くと憂鬱になってしまう梅雨ですが、元気に過ごせるように対策をしていきましょう。



生活習慣(睡眠・食事)を整えよう

体調管理の基本は、睡眠時間を十分にとること、食事をしっかりとることです。

特に、水泳の授業も始まるので、朝食を必ずとってきてください。朝食を食べていないと体温が上がらず、プールで体が冷えてしまい低体温になりやすくなり危険です。

食中毒にも注意!

気温、湿度ともに高くなるこの時期は、

食中毒にも注意が必要です。

お弁当を持ってくるときには、

右のポイントや

保冷剤で冷やすなどの対策をしてください。



香りのエチケットを意識しよう

「香害」という言葉を知っていますか? 香害とは合成香料によって引き起こされる健康被害のことです。合成香料が含まれる製品には、香水、合成洗剤、柔軟剤、芳香剤、化粧品などさまざまあります。強い香りにより頭痛や吐き気などの不調が起きてしまう人がいます。

自分は気にならない香りでも、他の人からすると体調を崩してしまうほど強い香りであることがあります。多くの人が過ごす学校生活なので、以下のことに気をつけてほしいです。

◆香水をつけてくるのはやめましょう

◇校則で禁止されていますが、化粧(ファンデーション等)はやめてください

◆制汗スプレーは、なるべく香りの強くないものを、少量使用するようにしてください
教室内での使用は控えてください

汗の臭いが気になる人は、こまめに汗を拭いたり、着替えを用意したりしましょう

朝塗っておくタイプの制汗剤もあります



6月4日～10日は、歯と口の健康週間

歯科検診で、歯垢や歯肉が要注意だった人が多くいます。

家での念入りのブラッシングも大切ですが、要注意だった人も年に1回はかかりつけ歯科医を受診して、歯垢の除去や念入りに歯の状態を見てもらうことをお勧めします。

また、要受診だった人は、早めに治療をしてください。

歯みがき



歯周病

予防

歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖質をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

歯周病はこうやって進行する

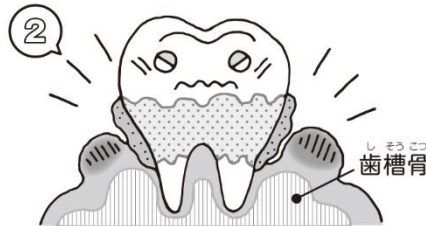
健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。



歯垢がたまると炎症が起これ、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨 (歯を支える骨) が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。