

# ほけんごより 6月

平成29年6月1日  
練馬区立開進第四中学校

6月は、じめじめ蒸し暑い日と、ひんやり肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が上昇することもあります。制服は夏服になっているので、下着で調節して上手に衣服の調節をしてください。また、天気や気温の変化に体が対応しきれず、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に過ごしてください。



## 6月4～10日は 歯と口の健康週間です

歯や口の健康を守って、年をとっても健康に  
過ごせる体をつくりましょう、という週間です。

### もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら・・・

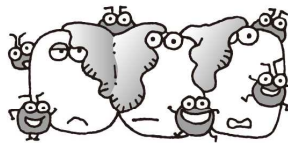
#### 菌が歯にくっつく

食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯に付着します。食後8時間ぐらいでプラーク誕生です。



#### 菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増していきます。



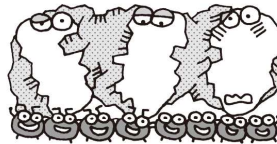
#### バイオフィルムができる

ヌルヌルとした塊です。プラークと同じ菌の塊ですがより強力になります。歯みがきで取ることが出来ます。



#### 歯垢ができる

プラークは大体2、3日でカチカチの歯垢になります。歯垢になると、歯みがきでは取り除くことはできません。



歯みがきをしても、少し時間が経つとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想です。



#### プラーク（歯垢）

食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、1億～10億も菌があります。

#### バイオフィルム

たくさんの菌がヌルヌルした膜に包まれています。唾液の殺菌作用は効かなくなります。

#### 歯垢

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくると硬い歯垢になります。歯医者に行かないととれません。

## 歯みがきフライデー



今年度、毎週金曜日を歯みがきの日と決め、給食後の歯みがきを行うことになりました。むし歯はもちろん、歯肉炎や歯垢の予防のためにも歯みがきは大切です。金曜日以外でも歯みがきをしてかまいません。8020を達成するために給食後、歯みがきをしましょう。

## むし歯総数60本 歯周疾患用観察者13人

開進第四中の全校生徒のむし歯の総数です。内訳は、1年生13本、2年生11本、3年生36本です。全体的にとっても少ないですが0ではありません。むし歯は治療しないでそのままにしておくと、もっとひどくなります。自然に良くなることはありません。受診する時間がないと言う人がいますが、一生使う大切な歯です。早めに治療しましょう。歯周疾患についても丁寧に歯みがきをして、歯や歯ぐきを大切にしてください。



今年も、ゴールデンウィークあたりから急に暑くなり、熱中症発生のニュースが聞かれるようになりました。水分補給が必要と言われますが、最近は飲み過ぎにも注意が必要と言われています。多量の水を飲むことで、低ナトリウム血症になってしまうからです。水分補給は失った分だけ補給することが重要です。また、水分は食事からもとる必要があります。食事をきちんと食べないと脱水になりやすい体になってしまいます。規則正しい食事は熱中症予防になります。水分補給、規則正しい生活で熱中症を予防してください。

## ハンカチコンクール

6月12日(月)～6月15日(木)までハンカチコンクールを行います。このコンクールは、夏の暑い時期に汗をふくため、冬の時期は、インフルエンザ予防のために手を洗う時にハンカチ、タオルが必要です。日常生活で使う、ハンカチ、タオルを毎日持ち歩く習慣をつけるために行います。

コンクールは、開四小、仲町小、同時に行います。ハンカチ等を持って来た人が多いクラスが優勝となります。優勝目指して頑張ってください。

