



ほけんだより

令和4年6月30日
練馬区立大泉第四小学校
保健室

7月になりました。あつという間に梅雨が過ぎ、一気に夏がやってきました。暑さで、つらさを感じる人もいるのではないのでしょうか。こまめに水を飲んだり、休憩を多めに取ったりするなどして、暑さに負けないようにしてください。帰ったあとは、お風呂で湯船に浸かり、体の疲れをとるようにしてください。



* 教室の座席の位置によって、冷房が当たりやすく腹痛を起こしている人がいます。「寒い」と感じる人は、羽織れる上着を一枚着るようにしてください。

●●●●● 夏バテしない生活術 ●●●●●

疲れをためない



寝る前に温めのお風呂で軽く汗をかくのもお勧め

水分補給



清涼飲料水はさけ、水やお茶で

バランスよい食事



旬の夏野菜を、積極的に食べよう

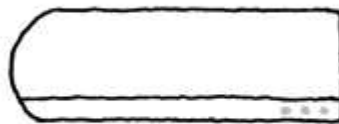
衣服の調整



冷房が寒いと感じたら一枚羽織ろう

健康に・効果的に…エアコンの使い方

サーキュレーター
や扇風機を併用



カーテンを
閉める



タイマーを
活用



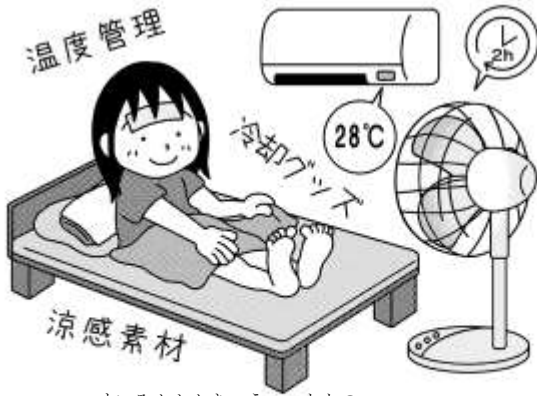
フィルターを
まめに掃除





ふろ はい

ぬるめのお風呂にゆっくり入る



温度管理

冷却グッズ

28℃

涼感素材

すいみんかんきょう ととの

睡眠環境を整える

夏バテ知らず 睡眠上手は

心地よく
眠るために



就寝の 3時間前

ゆうしょく はや す

夕食は早めに済ませる



パソコン

テレビ

24

コンビニ

スマホ

携帯ゲーム

よる つよ ひかり あ

夜、強い光を浴びない

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



寝る前にも
水分をとろう



寝る前にも
水分をとろう



日比先生に聞いた歯の大事なお話



6月の歯科検診の際に、普段なかなか聞く機会がない歯のあれこれを学校歯科医の日比先生に質問させていただきました。

むし歯がしやすい・できにくい子の違いはなんですか？

生活習慣や、環境に加えて、口腔内の環境が、むし歯と大きく関係しています。むし歯菌が少ない人は、少々歯磨きを忘れても、むし歯になりにくいという人もいます。逆にむし歯菌が多い人は、歯垢を材料にむし歯を作るものが多いということになるので、むし歯になりやすくなります。食べ物などの汚れが付いていたり、もともとの歯の質も関係あります。



むし歯菌を減らすにはどうしたらいいですか？

もともと、むし歯菌は、赤ちゃんのときには口の中にありません。離乳食をあげたり、顔同士接触したりすることなどして親から伝播するのです。伝播するのは主に母由来が70%、父由来が20%ほどです。(育児に関わる父が増えていることから上昇傾向らしいです。)

3歳半くらいまでに口腔内の善玉菌と病原菌のバランスが決まるので、それまでにむし歯菌の感染がなければ、その後むし歯になりにくくなります。

ただ、その後口腔内をきれいに保つことで、むし歯菌の増殖は抑えられます。砂糖の摂り方に注意をしたり、食後にすぐに歯をみがいたりするなどが効果的です。口腔内をきれいに保つことで、子供にむし歯を伝播させないために、妊婦検診などでは歯科検診が組み込まれています。



すぐ歯が着色してしまう子はどうしたらいいですか

歯が着色してしまう理由は2つあります。1つは、歯ブラシが当たっておらず、汚れが取れていないために、色が変わってきてしまうことです。もう1つは、歯は平らのように見えて表面が人によって、ボコボコしているのです。そこに歯ブラシが当たりづらく、色が変わってきてしまう、ということがあります。ブラッシングしていても、着色が改善しない場合は、歯のボコボコを平らにしていく「ハイドロキシアパタイト(リン酸カルシウム的一种)」が含有している歯磨き粉を使うといいでしょう。

色が付くのを気にしてお茶を飲まないという人もいますが、ミネラルやカテキンを摂るためにお茶を飲むのは必要だと思います。歯科を受診される際に、「着色が気になっている」ということを伝えれば、着色を落とす処置をするので、定期健診の時に伝えてください。

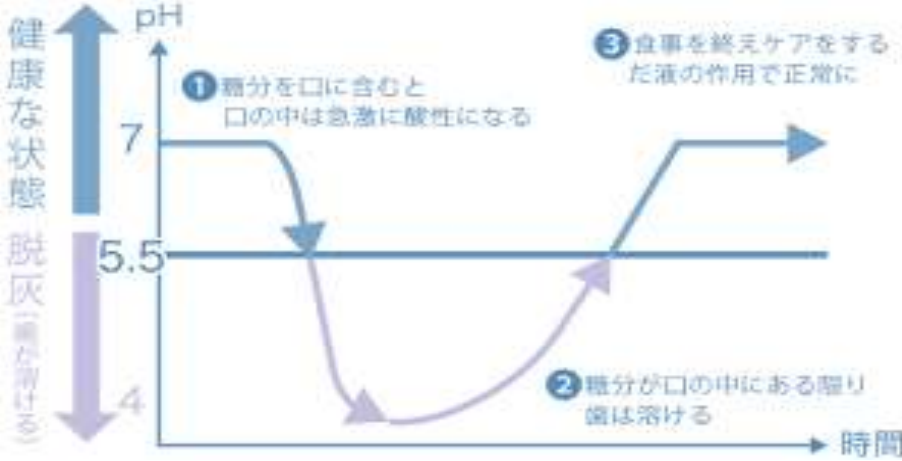


スポーツドリンクの飲ませ方で気を付けたいことはありますか

炎天下の中で一日激しく運動をするときなどは適宜スポーツドリンクで電解質を摂取した方がいいと思いますが、付き合い方が大切だと思います。スポーツドリンクは砂糖水と言ってもいいくらい砂糖が入っています。スポーツ中の渴いた口で飲んで、またスポーツをすると口の中は渴いているので、ずっとむし歯のしやすい酸性の状態になってしまいます。



【糖分を摂ったときの口の中の様子】



スポーツドリンクを飲んだら、そのあとお茶を飲んだり、うがいをしたりするなどして、口の状態を正常な状態に戻してあげることが大切です。また、学校生活の中の1時間の体育等でしたら、電解質を摂るよりも、こまめに水分補給をすることで体調不良は十分防ぐことができます。

糖分を摂るときにも、摂り方のコツがあるのですか。



おやつの摂り方も、「口の中の状態を正常な状態に戻すこと」が大切です。食後、口の中はゆっくり酸性の歯の溶ける状態から、元の中性の状態に戻そうとします。

しかし、その間にジュースを飲んだり間食を摂っていると、なかなか中性に戻れずにずっと歯が溶けだしてしまう口腔環境になってしまいます。子供たちは間食も補食の意味合いがあるので、摂ってはいけないというわけではありませんが、「時間を決めて」「短時間で」摂ることが大切です。摂った後は歯磨きが出来ればいいですが、難しいときはうがいだけでも行うことで、酸性でいる時間は短くすることができます。

絶対これをしてはいけない…ではなく少しやり方を見直してみるだけで、歯に優しい生活につなげることができることが分かりました。日比先生、ありがとうございました。

