



運動会が終わってホッと一息。関東地方も梅雨入りし、ジメジメとした日が続きます。お天気が悪いと、つい気持ちも暗くなりがち。でも、雨の日には雨の日なりの良さもきっとあると思います。あじさいの花は、雨の中で見るといつも以上にきれいに見えます。みなさんも「雨の日の良いところ」をぜひ探してみてくださいね♪梅雨が終わればよいよ夏本番！やってくる猛暑に負けない体づくりを心がけましょう♪



歯みがきで治そう！歯周病



★「むし歯」だけでなく「歯周病」の人も多い！！

今年度の歯科検診の結果は…

「むし歯」で治療が必要な人	55人
「歯周病」で治療が必要な人	38人

お知らせ！
来てください！
歯肉炎です。

歯周病ってなに？「歯ぐきから血が出た」＝歯周病！

歯周病は、歯ぐきや歯を支える骨におこる病気。進行すると、歯を支える骨が溶けて歯を失ってしまう。

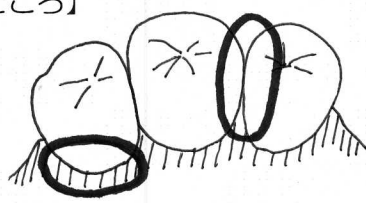


今まで、歯をみがいていて、歯ぐきから血が出たことはありませんか？思い当たる人は、歯周病になっている可能性大！血が出たところは、歯周病の原因菌が増えているところです。歯周病になると、歯ぐきは赤く、ぶよぶよして見えます。

自分でできる歯周病治療&予防 歯みがきをしよう！

特に歯周病になり始めの人、まだ歯周病になっていない人には歯みがきの効果は絶大です！ポイントは、歯周病の原因となる菌がたまりやすい場所をしっかりとみがくことです。

- 【菌がたまりやすいところ】
- ・歯と歯ぐきの境目
 - ・歯と歯のあいだ



もっと歯医者さんに行こう！

先進国の中で、「日本人は最も歯が汚い」と言われることがあります。「むし歯になったから行く」のではなく、日頃から自分の歯のメンテナンスを歯医者さんで定期的におこないましょう。



先生、よろしくおねがいします！
歯周病も自分では見えない部分(歯周ポケット)を歯医者さんに見てもらおうと良いですよ！

歯みがきだけじゃない! 「噛む」 むし歯予防

私たちの「唾液(つば)」には主に4つの働きがあります。

- ①洗浄作用 … 歯の表面の食べかすを洗い流してくれる。
- ②抗菌作用 … プラーク(歯の表面のネバネバした汚れ)をつきにくくする。
- ③緩衝作用 … 酸を中和する。
- ④抗脱灰作用… 酸によって歯が溶ける働きを低下させ、歯の再石灰化を促進する。



唾液は歯を守っていたんですね! つまり、唾液がたくさん出る人ほど、むし歯にはなりにくいのです!

唾液の量を増やすには「よく噛む」こと!



でも一口30回とか…
つらいわ…



ある日の保健室

質問教室

ほけんしつ?
せんせい!

次の授業何ですか?

知らん

このアザいつできたの?

わからん

先生、自分の人生真剣に考えてるの!?

もぉー

そんなあなたは!

意識しなくても、つい噛む回数が多くなる方法がこちら!

①海藻類や緑黄色野菜をたくさん食べる

これらの食材は他の食材よりたくさん噛まないと飲み込めないもの。栄養もたっぷりあります!

②調理法を変える

白米を玄米にする、そのまま食べるより焼いて食べる方が噛む回数が多くなります。

③「噛みごたえ」のある食材をプラスする

きのこや根菜(大根やイモ類など)、こんにやく、タコやイカなど噛みごたえのある食材を取り入れると噛む回数が多くなります。

この食材って…よく給食に出てきますよね!



給食って…最高だよな!

まずは給食から!
いろんな食材をよく噛んで食べてみよう!

歯みがきコンクールのお知らせ

★日程 6月15日(月)~18日(木)の4日間

★ルール

- ①昼休みにみがいた人を数える
- ②必ず自分の教室のある階の水飲み場でみがく。
- ③必ず歯ブラシでみがいてください。口をゆすぐだけは×

保健給食委員が数えます!
各クラス、優勝目指して頑張ってください♪

