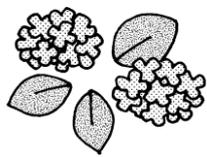




梅雨を元気にすごそう！



色とりどりのあじさいが目を楽しませてくれる季節になりました。あじさいの学名 (Hydrangea) は、「水の容器」という意味だそうです。雨の季節にピッタリな名前ですね。蒸し暑かったり、肌寒くなったり、あじさいの花の色のように気温の変わりやすい季節です。体調をくずさないように気をつけましょう。

熱中症に注意！

雨が降り続く日は、肌寒く感じることもありますが、梅雨の晴れ間には、真夏と同じのような気温になります。急に気温が高くなったときは、熱中症に注意が必要です。湿度が高くジメジメしている状態で、体が暑さにまだ慣れていないので、熱中症になりやすいとされています。



特に前日に比べて、急に蒸し暑くなった時は、要注意です。

- ①無理な運動はせず、部活動の練習なども軽めにする。
- ②こまめに水分補給をすること。
- ③適度な休憩を入れること。
- ④規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）を守る。

熱中症になりやすいポイント！

熱中症は予防できるものです。熱中症になるかならないかは、その日の気象条件や環境だけでなく、個人それぞれの体調や体力が関係してきます。

以下にあてはまる人は注意が必要です。いくつあてはまるかチェックをしてみましょう。

- 部活動の新入部員など運動に慣れていない
- 暑さに慣れていない
- けがや故障している
- 性格的に我慢強い、まじめ
- 体調不良（発熱・下痢・かぜ等）
- 寝不足・夜更かし
- 朝昼晩の食事をとっていない

普段と体調が違う時は無理せず、先生に申し出ましょう。

- ◆ぐっすり寝る
- ◆きちんと食べる
- ◆適度に体を動かすが予防の基本です



食中毒を予防しよう！

梅雨はカビや雑菌が増えやすい時期です。

カビにとって快適な温度は20～30℃程度、湿度は70%以上だと言われています。6月の気温は25℃を超えることが多く、湿度は70～75%ぐらいなので、まさにカビの増殖にぴったりだと言えます。

心配なのは、みんなが毎日使っている流しと水筒です。どちらも、カビや食中毒を引き起こす菌が増えやすいところです。

蛇口から水を飲むときは、しばらく出して冷たくなってから飲みます。

その日のうちに水筒を飲みきってしまい、飲み終わったらすぐに洗い乾かすようにします。

流しと水筒をきれいに掃除をし、清潔を保つように心がけましょう。

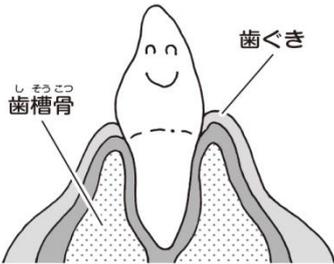


STOP! 歯周病

いつまでも健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

健康な状態

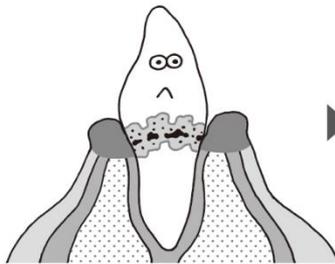


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

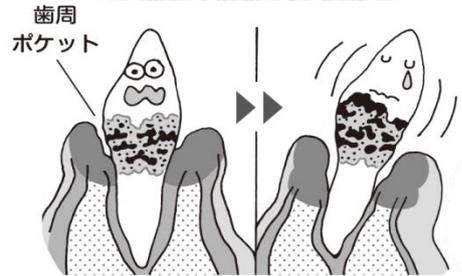


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

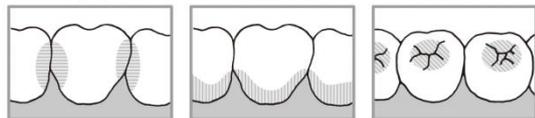
セルフケアでSTOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつしていねいに。

みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ



プロケアでSTOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つかれば治すこともできます

歯科検診の結果

- むし歯のない人・・・217人 (60.6%)
- むし歯のある人 (要注意乳歯も含む)・・・29人 (8.1%)
- 治療済みの人・・・119人 (31.3%)

- CO (要観察歯⇒むし歯になりそうな歯) のある人・・・111人 (31%)
- GO (歯周疾患要観察⇒歯肉が少し腫れている) のある人・・・176人 (49.2%)
- G (歯肉炎⇒歯肉が腫れている) ...36人 (10%)

※御成中はCO、GO、Gが特に多いです。毎日の歯みがきを見直しましょう。

