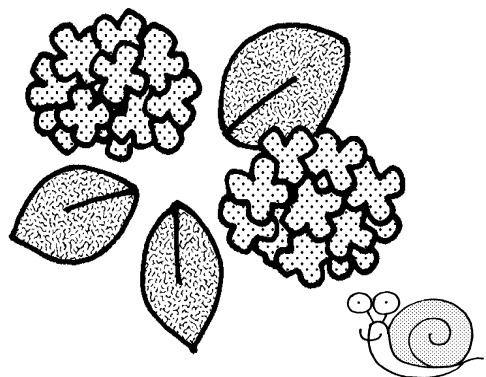
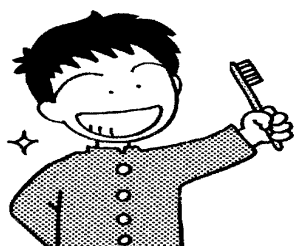


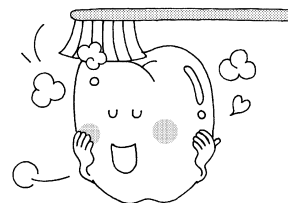
# ほけんだより 6月号



梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日もあるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、天気の良い日は夏のように暑くなる日もあります。そのためこの時期は天気や気温の変化に対応しきれず体調をくずすことが多くなります。水泳の授業も始まるので、体調管理が大切です。睡眠・朝食をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



6月の保健目標  
は たいせつ  
歯を大切にしよう



## 歯と歯肉が健康な人を表彰します！



● 歯科検診の結果、歯と歯肉が健康だった人には、表彰状を渡します。

● 歯科検診の結果、治療が必要と言われた人は、歯科医院に行きましたか？

頑張って歯科医院に通って、治療が終了した人にも、表彰状を渡しますので学校に結果のお知らせを提出してください。

一生使う歯と歯肉の健康を、毎日の歯みがきで守ろう！

もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に…

前の日は しっかり眠る

手、足のつめを切る

朝、健康観察をする

準備体操はしっかりと

先生の話をよく聞く

プールサイドは走らない

具合が悪くなったら先生に言う

泳いでいる時は…

いたずら禁止

今日のプールは **オッケー** かな？

8つのチェックポイント

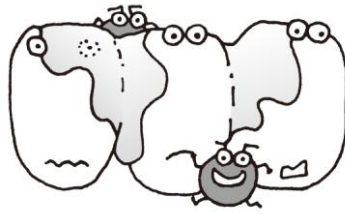
- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

# 食べた後、歯みがきをしないと歯はどうなるのかな？



## 菌が歯にくっつく

食べかすに寄ってきた菌がネバネバした物質をつくり、歯にくっつきます。食後8時間くらいでプラークの誕生です。

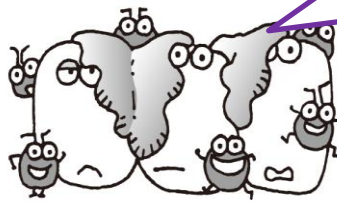


## プラーク (歯垢)

食べかすではなく菌の塊。1 mgの中に、なんと10億個もの菌が・・・。

## 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。

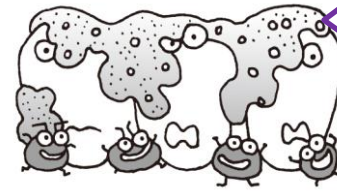


## バイオフィルム

たくさんの菌がぬるぬるした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。

## バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じで菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯みがきでやっつけられます。

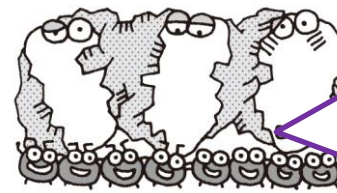


## 歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。

## 歯石ができる

プラークは大体2～3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



プラーク (歯垢)、歯石ができないように、毎食後、歯みがきをしよう。



## 《だ液のクイズ》

だ液は1日にどれくらい出る？

- ① 0.5～1リットル
- ② 1～1.5リットル
- ③ 1.5～2リットル

→答えは③！



こんなにたくさんのだ液は、いったいどこから出る？

→答えは耳下腺・顎下腺・舌下腺  
どんな時に、どのあたりから、だ液が出る感覚があるかな？



## だ液の働きを紹介します

- 消化を助ける
- 細菌を退治する
- 歯のエナメル質を修復する

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。