

すこやか

沖代小学校 2013. 6. 6 (木)



6月4日～10日は歯の衛生週間です



・歯を大切にしよう
・梅雨時の健康・安全に気をつけよう

今年は早く梅雨入りしましたが、晴れの日も多く気温の高い日が続いています。天気によって気温の差がはげしい時期なので体調をくずしやすくなります。

天気予報をチェックして、衣服の調節をしましょう。早めかねてゆっくり休むなど、健康管理に気をつけてください。

熱中症を予防しよう!

急に暑くなって、まだ暑さからだがなれていないため、熱中症になりやすくなります。十分気をつけましょう。

ぼうしをかぶる



こまめに水分をとる



あせをふく



ひかげて休む



むし歯よぼうには



あまい食べ物・のみ物に気をつけよう

砂糖はむし歯のエサになり、歯をとかす酸を作り出します。口の中にあまいものが入っている時間が長いほどむし歯になりやすくなります。

- ★食事やおやつはダラダラ食べない
- ★スポーツするときは、スポーツ飲料よりお茶か水を。
- ★あまいおやつはひかえめに

…むし歯になりやすい食べもの…



チョコレート、あめ、キャラメル、クッキー、アイスクリーム…などは砂糖が多くて歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい

歯科校医・湊野先生のお話

むし歯がある人は減ってきています。しかし、歯みがきが十分できていない人が多く、みがき残しがあります。むし歯がない人もゆだんせず、しっかりみがきましょう。一日一回でもいいので、歯ぐきの健康のためにも、ていねいに歯をみがくことが大切です。

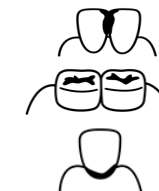


じょうずな歯みがきのポイント



①みがきにくいところから

- ・歯と歯のあいだ
- ・奥歯のみぞ
- ・歯のつけ根



②力を入れすぎない・小さく細かく動かす
強くみがくと歯ぐきをいためるので注意!

③1本1本ていねいに

