

ほけんだより 6

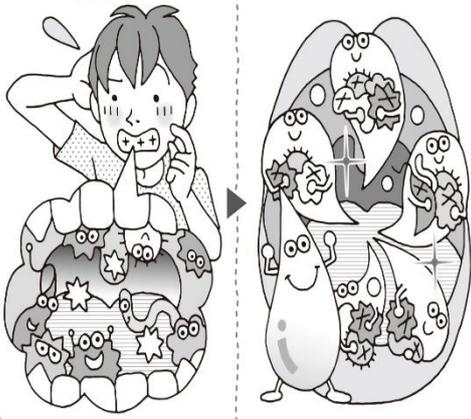
歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何より大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。



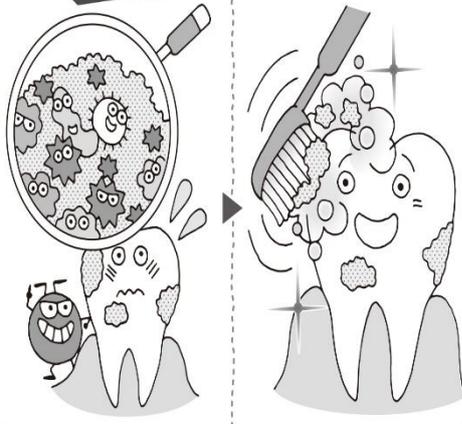
細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

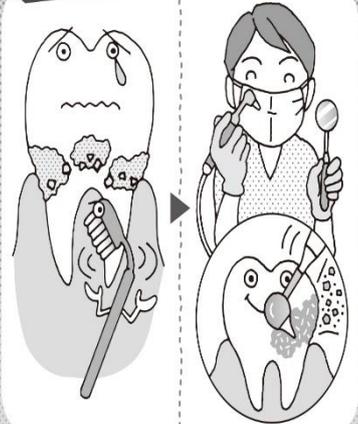
歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので、歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

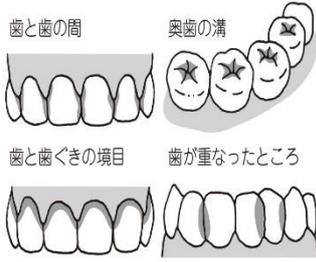
◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！

◆歯みがきのポイント！



歯と歯の間

奥歯の溝

歯と歯ぐきの境目

歯が重なったところ

- 歯垢が得意やすい場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆定期的なプロケアを！



半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りてもらいましょう

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

スマイル

ストレスと上手に付き合おう



重圧？ トレーニング？

1 ストレスとは

まわりのいろいろな刺激しげきによって心とからだに負担ふたんのかかった状態じょうたいを言います。ストレスの原因げんいんになるものを「ストレスター」と言います。

2 ストレスは健康や成長に必要

ストレスには悪い面だけでなく良い面もあります。たとえば、トレーニングをすると体が鍛えられます。もしストレスがない状態で生活すると、体がなまって、弱くなってしまいます。心についても同じことが当てはまります。適度なストレスは健康や成長に必要なものなのです。

3 ストレスが大きすぎると病的な状態になる。

トレーニングが不適切であったりやりすぎたりすると、故障してしまいます。これはストレスによる病気です。心へのストレスの場合は、心の不調を招くだけでなく、高血圧や不整脈、胃腸の病気、偏頭痛など、体全体に悪影響が及んでしまうことがあります。このようにストレスには良い面と悪い面があるために、上手に付き合うことが必要なのです。



4 あなたのストレスは・・・あなたはどんなときにストレスを感じているのでしょうか？

〈ストレスの声〉

「ああいやだ」「うんざり」「かったるい」「めんどくさい」「つらい」「心配で頭から離れない」「またか・・・」
「ああ、どうしよう」「えっ、これでいいとおもったのに」

〈あなたのストレスの原因はなに？〉

- 友達とぎくしゃくしている。
- いじめられる。仲間外れにされる



塾や習い事で忙しい

- スマホ・ケータイが手放せない
- おこづかいが足りない
- 勉強がいや
- 成績が伸びない



- 試合で負けてばかり
- 先生が怖い



- 言いたいことを話せない
- 兄弟とくらべられる
- 親に怒られる

※次回はストレスとの上手な付き合い方についてです

ストレスには、はっきりと原因がわかるものもありますが、自分で気づかないうちにストレスを感じている場合もあります。