

ほけんだより 6月



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。

今度見かけたら、ちょっと注目してみてください。ゆううつな雨の日も楽しみをつくと心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける



ウソ? ホント? 口呼吸するのは人間だけ

これは本当の話。人間以外の哺乳動物にとって、鼻は息をするための器官、口は食べるための器官なのです。犬がハアハアするのも呼吸ではなく、体の熱を外に逃がすためにしているそうですよ。

人は口から空気の出し入れができますが、これは口呼吸をするためではなく「ことばを話す」ためだと言われています。

体から外に出る空気は口の中を通り抜ける時、歯・舌・唇の形の違いでいろいろな音声になり、「ことば」をつくり出せるのです。

ということで、呼吸は口でもできるけれど本来は鼻ですもの。口呼吸をするとだ液が減ってむし歯や口臭の原因になります。思い当たる人は要注意!



気をつけて 7つの「こ食」

- 孤食** 家族不在で1人だけで食事をする
- 小食** 1回の食事量が少なく、少量しか食べない
- 個食** 同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる
- 子食** 大人が不在で、子どもだけで食事をする
- 粉食** パスタやピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる
- 固食** 決まったものや好きなものしか食べない
- 濃食** 塩分や糖分の多いものばかり食べる



食事のマナーが身につかない、偏食で栄養のバランスがとれないなど、子どもにとってよくないことばかりです。食事は、大切な家族の時間。「おいしいね」と声をかけながら、一緒に食べる習慣をつけましょう。



STOP! 歯周病

いつまでも

健康な

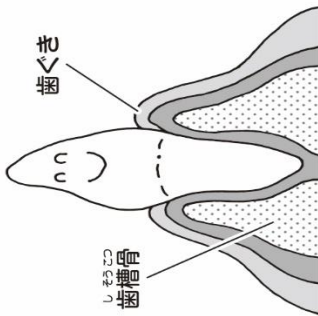
歯を守るろう

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。

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気の症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

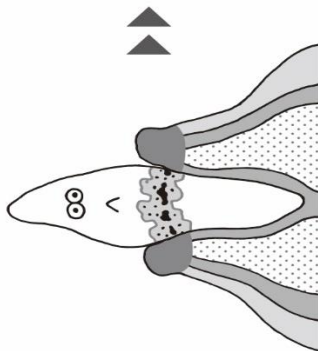


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

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

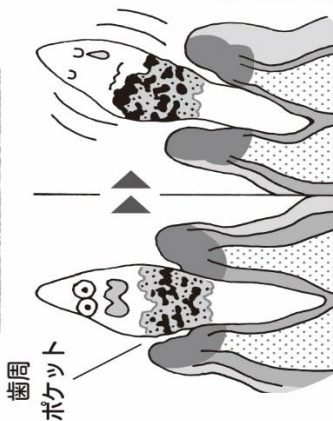


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

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ると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

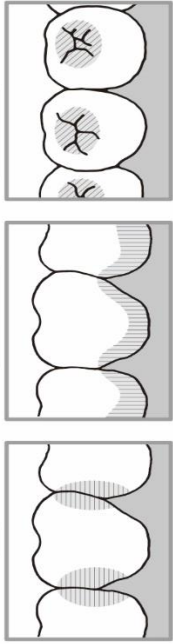
STOP!

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本ずついていねいに。

みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、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