



第3号 令和7年6月9日
不土野小学校 保健室



6月に入ってから、暑い日が少しずつ増えてきました。これから気を付けたいことは「熱中症」。急に暑くなったので、体がなれていません。こまめに水を飲んだり、軽い運動で暑さになれたりして熱中症を予防しましょう！

6月4日～6月10日は
歯と口の健康週間

こんなことに気を付けよう！



よくかんで食べる



歯みがきのあとは
鏡でチェック



歯ブラシは、
立ててかわかす



食べたあとは
歯みがきをする



歯医者さんで、
定期的にみてもらう

歯ブラシは、
1か月に1回は
交換しましょう！



歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むしろ菌のような悪い菌もあります。

細菌が歯にくっくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいてねいな歯みがきを。

目指せ

むし歯



むし歯になりやすい場所はこちら！
気を付けてみがこう



奥歯のかみ合わせ

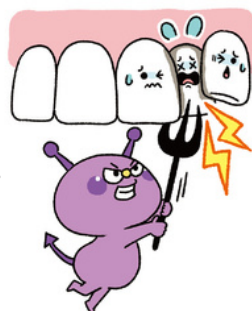


歯と歯ぐきの間



歯と歯の間

歯並びがでこぼこしている場所



目をこすったらいけないのはなぜ？

目

がかゆいときや目にゴミが入ったとき、目をこすってしまっていないか？それが意外と目にとって大きなダメージになっています。

こすると目の表面にある、目を守るバリアのような役割の角膜に傷がつきます。ひどい場合は目が開けられないほど痛くなることも。また、表面の傷口から細菌などが入り、感染症を起こす可能性もあります。



目にゴミが入った

目がかゆくなったときは？



水で濡らしたタオルを
目に当てて冷やす

洗眼液などで目を洗う



原因によってはそれでも良くなならない場合も。
心配なときは眼科でみてもらいましょう。