

健やか

No. 8

2024年6月19日
熊石中学校 保健室(石井)

☆裏面は「歯科検査結果大特集!!」です。

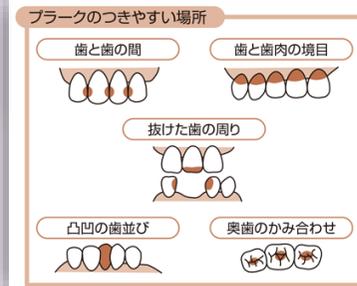


☆検査前、「口をゆすいで来てよいですか?」という生徒は、おらず、おだやか〜に検査が終わりました。さすが中学生だ〜!!

ところで、プラークって知ってる?
プラークとは歯垢(しこう)のこと。
歯の表面についている様々な「細菌の固まり」のことです。



歯周病学会 HP より



ちなみに...

「歯石」はプラークが石のように固くなったもの。こうなると歯みがきでは、おとせません。

歯肉炎とは...

歯肉(歯ぐき)が腫れたり、出血してる状態。原因は歯垢、またはその中にいる細菌。また「思春期性歯肉炎」と言って、ホルモンバランスのくずれが原因で中学生期は歯肉炎になりやすいので、注意が必要。



ライオン歯科研究所 HP より

暑熱順化

「しよねつじゅんか」と読みます

☆今年も暑い夏がやってきます。夏と言えば心配なのが「熱中症」です。— で、みんな対策してる? —
夏の暑さ対策は「涼しい今の時期から始める」のが基本のぞき

気象庁のHPより「あこう3ヶ月の天気の見通し」を見てみると...



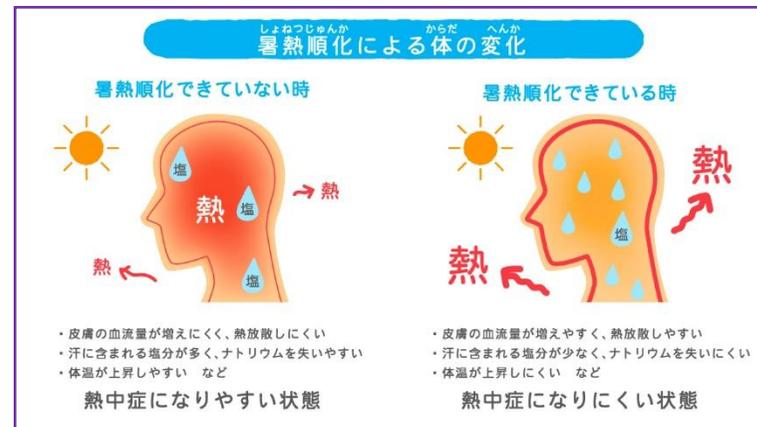
どうやら、6月~8月は気温高めの予想がでてます。昨年は暑くて大変だったよね、覚えてるかな? 生活科学部常任委員会では3つの「とろう」と呼びかけます。

睡眠をとろう! **水分をとろう!** **食事をとろう!**

さて、本題の「暑熱順化」とは「暑さを本を慣らしておくこと」これをしておくことで、熱中症になりにくい体の状態を作ります。

⇒ 大切なのは「涼しい今の時期から始めること」(2回め)

「暑熱順化」による体の変化(「熱中症ゼロへ」日本気象協会HPより)



暑熱順化に有効な対策



昼休み、体育館で汗を流すのも、もちろん有効!

大人の歯ブラシ選びの5ポイント

1. 2本の使い分け ×2 歯磨き粉の付ける/付けないで各1本
2. サイズ:前歯2本分 親指幅 指2本は子どもの歯ブラシの場合
3. 毛先の硬さ:普通 軟×か 普通 ×か
4. 1カ月に1本 毛先の広がり1カ月の頃交換
5. 家族で色分け

歯ブラシのサイズは合っていますか?
適切な力で、みがいていますか?