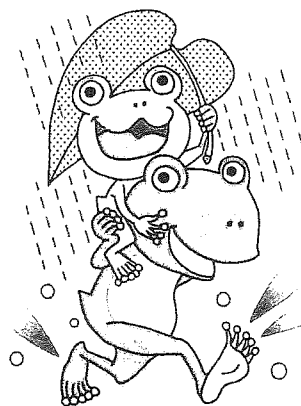


ほけんだより 6月

紀北工業高校 保健室

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとりジメジメとむし暑さを感じる事が多いです。その一方で、「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日、その時に合わせて体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったとき、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとるなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事もお忘れなく。夏の暑さにそなえましょう。

暑さに備えた体づくりをしよう



汗をかく

毎日、軽く体を動かして、しっかり汗をかける体づくりをしておきましょう。汗をかいたあとは、水分補給を忘れずに。

暑さに慣れる

少しずつ、体を暑さにさらして慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、設定温度は高めにしていきましょう。

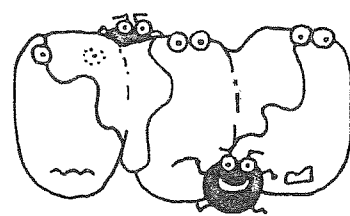
プラークは口の中でどうなっていくの？

食べてから歯みがきをしないで放置していたら...



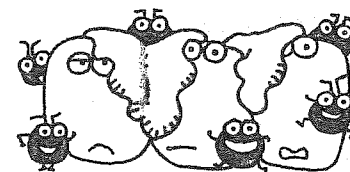
菌が歯にくっつく

食べカスに寄り、きた菌がネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間くらいでプラークの誕生です。



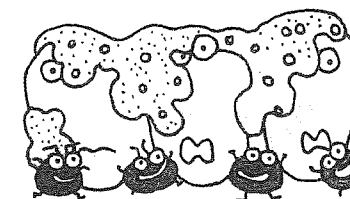
菌が増える

菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついていりながら、プラークの厚みが増してきます。



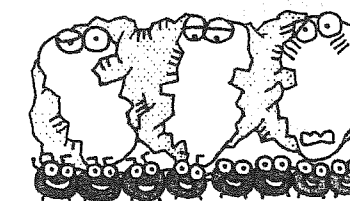
バイオフィルムができる

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強かくなります。まだ歯みがきでやっつけられます。



歯石ができる

プラークは大体2-3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



プラーク (歯垢)

食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、なんと1億~10億個もの菌が...

バイオフィルム

たくさんの菌がぬるぬるした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなります。



歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくと、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。

歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想的です。