



紀北工業高校 保健室

梅雨って、どんなイメージがありますか？「ジメジメ」「ムシムシ」…。やううつな雨の日も、楽しみをつくると、心晴れやかに過ごせるかもしれません。「梅雨があけるまでに本を○冊読む」とか「部屋の模様替えをする」とか…。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、来る夏にそなえて元気にすごしましょう。



歯と口の健康

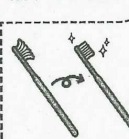
歯科検診の結果はどうでしたか？自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば、早く治療を始めましょう。歯は、一生つきあう大切なものです。歯の健康は、からだの健康も守ります。

ただ、どれだけ気をつけてこまめに歯みがきしても、セルフケアには限界が…。セルフケアとプロケアの両方をくみあわせて効果的な予防を！



歯ブラシ選び



小さな歯ブラシを選ぼう

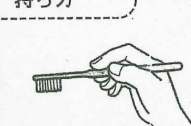
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



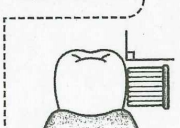
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



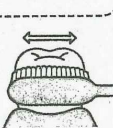
えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

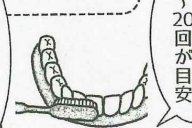
動かし方



力を入れずに、こちょこちょと細かく

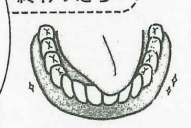
歯ブラシが力がかからないくらいに

みがく時には



1本1本でいいのに

みがき終わったら



ツルツルになったか、舌で確かめよう

セルフケア (自分で行う)

- ・毎日、毎食後の歯みがき(歯垢の除去)
- ・歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- ・栄養バランスのよい食事を、いける
- ・よくかんで食べる
- ・甘いものをひかえる



など

プロケア (歯科医・歯科衛生士による)

- ・歯の健康状態の検査・評価
- ・普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- ・歯石の除去(スクレーピング)
- ・歯みがき指導
- ・フッ素の塗布
- ・口腔疾患の治療



など

セルフケア+プロケアで



自分の歯と一生一緒

ジメジメした日も「熱中症」にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険は高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため、熱中症になりやすくなってしまいます。

6月は暑い日が少なくなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや体を動かしたりする時は、気温だけでなく、湿度もチェックし、水分補給や休憩など、基本の熱中症対策を徹底しましょう。

多量発汗時に水だけを補給していると、血液の塩分濃度が下がります。そうすると、強い倦怠感や脱力、けいれん、意識の混濁をおこしてしまうことになるため、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

