

Fine Heart

平成 28 年 6 月
妹尾中学校
保健室

6月4日～10日は、歯の衛生週間です！



体育会も終わり、6月に入ってからだんだんと蒸し暑くなってきたね。みなさん水分補給などをして体調管理はきちんとできているでしょうか？

先日、妹尾中学校では歯科検診が行われましたが、学校歯科医の先生は、どの学年も全体的に口の中がとてもきれいになっているとおっしゃっていました。みなさんこの調子で、さらに強くて丈夫な歯を目指していきましょう。



酸性の飲み物に注意！

妹尾中学校では、熱中症対策のため、スポーツドリンクを一年中持ってきてよいことになりました。しかし、スポーツドリンクなどの酸性の飲み物は、飲み方を注意しないと、みなさんの歯を溶かして弱くしてしまうことがあるんです。

Q. 気を付けた方がいい酸性の飲み物って？



Q. どうして注意をしなければならないの？

A. 食べ物や飲み物で長時間口の中が酸性になると、歯が溶け出してしまうからです。そうすると、むし歯になるリスクも高まります。

Q. どんなことに気を付ければいいの？

A. 口の中が酸性になっている時間が短いと、だ液の働きで溶けた歯が元に戻ってきます。そのため、以下のこと気にましょう。

- ①酸性の飲み物を飲むときは、だらだらと飲み続けないようにしよう！
 - ②酸性の飲み物を飲んだ後は、水やお茶を飲んで酸を洗い流そう！
- ※スポーツドリンクを水に薄めて飲むのも効果的です。



「歯」の8大効用

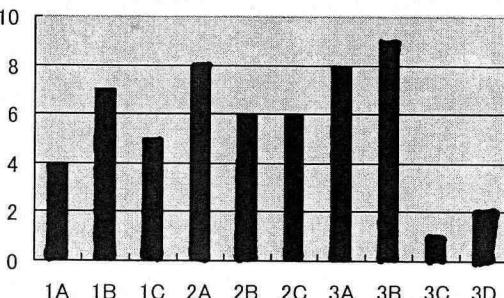
は・歯の病気を防ぐ

よく歯むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。そのため、むし歯や歯周病が防ぐことができます。

「歯むことは全身の健康につながる！」

でも…「歯む」ためには、歯と歯ぐきが健康でなければいけません。

健康も楽しい食事もいい歯から



おおふくかぜか市内で大流行しています!!
裏面もご覧ください。

▽歯科検診で、すべての歯が問題なくぴかぴかであったと診断された人の数です！大変すばらしい！！

先日配布した、「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」の受診のおすすめ欄にチェックがあった人も、早めに歯医者さんに行って治療を受け、みんなで健康な歯と口づくりを行っていきましょう！！