



6月は梅雨の時期ですね。梅雨といえば、「あじさい」の花ですね。「紫陽花」は英語で「hydrangea」と言います。「hydrangea」という単語は、ギリシャ語では『hydro=水』と『angeion=器』が組み合わさってできていて、直訳すると「水の器」という意味になるそうです。一般的な草や花よりも葉の気孔が多く、水を多く必要とすることから「水の器」=「hydrangea」=「紫陽花」となったそうです。雨の日が多い梅雨時期に紫陽花が咲くのも納得ですね！！



今月は歯科検診があります。毎日使用している歯ブラシですが、じつは替え時があります。

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

**歯垢の除去率が下がる**



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

**歯や歯肉を傷つけやすい**



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

**細菌が繁殖してしまう**



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



## SDGsについて考えよう

SDGsという言葉を知っていますか？ 私たちの生きる地球をよりよく変革していくために、国連（国際連合）で全会一致で採択された「持続可能な開発目標」です。

国や企業、さまざまな組織が取り組むような課題もありますが、私たち一人ひとり、日々の暮らしの中ででき

ることもあります。たとえば、食べ残しを減らす、電気や水道の水を大切に使う…などです。ここでポイントになるのが、日本では昔から受け継がれてきた「もったいない」の発想です。

身の回りの「もったいない」に目を向けて、自分ができることから始めてみませんか。

