



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。

歯の病気と聞くと、まず「むし歯」を思い浮かべる人が多いかもしれませんね。でも実は今、10代の間で「歯肉炎」という歯周病の初期症状にかかる人が増えているのです。歯肉炎は、歯ぐきが赤く腫れたり、みがいている時に血が出たりする症状があります。痛みが少ないため、気づかないうちに進行してしまうことも…

## 【なんで歯周病がこわいの？】

歯周病を放っておくと、将来、**健康な歯が抜け落ちてしまう原因**になってしまいます！  
そうならないために、今のうちから正しい知識をつけて、**一生モノの歯を守りましょう！**

## 【毎日の生活でできること】

### 1. よく噛んで食べよう！



「よく噛む」ことは、歯にも体にもとっても良いことばかり！

- 唾液(だえき)がたくさん出る！ → むし歯の原因菌を洗い流してくれる
- 満腹感を得やすい！ → 食べ過ぎを防いでくれる
- 脳が活性化する！ → 集中力アップにもつながるかも？

一口30回噛むことを目標に、食材の味をしっかりと感じながら、ゆっくり食事を楽しみましょう！

### 2. 正しい歯みがきをしよう！

歯みがきは、お口の中を清潔に保つために一番大切！自分の口に合った歯ブラシで、一本一本丁寧に磨きましょう。毎回同じ順番でみがくと、みがき残しがなくなります。

《みがき残しが多い場所》…奥歯のかみ合わせ、歯の裏側、歯と歯の間

※鏡を見ながら、丁寧にみがく習慣をつけましょう！



## 《熱中症》に気を付けよう》

(熱中症の症状)

軽症	● めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗、手足のしびれ、気分が悪い
中等症	● 頭痛、吐き気、体がだるい、集中力・判断力の低下
重症	● 意識がない、けいれん、高体温、呼びかけても反応が悪い

### ○対処法

- ①涼しい場所へ移動する
  - ②衣服を緩め、体を水や氷で冷やす
  - ③水分や塩分を補給する(ただし、嘔吐や意識のないときは無理に飲ませない)
- ※自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、周囲の人がすぐに救急車を呼びましょう。



また、テレビや新聞やインターネット等で、毎日の天気の状態や、熱中症警戒アラート等をチェックしましょう。

また、気候に合わせて、自分で自分の健康を考えて衣服や日よけ等の工夫をしましょう。

