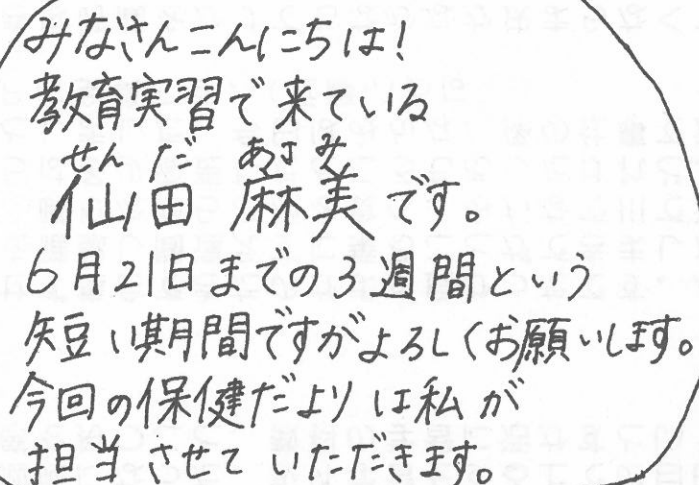
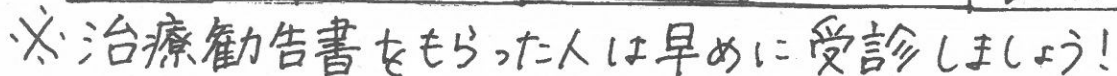


保健室 2019年 6月 5日 発行



検査の時 歯医者さんは暗号のような言葉で話していませんでしたか
自分の結果はどうだったのか考えてみましょう。



- ① かたくなった歯垢
- ② 食べもののカス
- ③ 歯のかげら

答えは.....

① かわくなった歯垢

口の中には、むし歯や歯周病の原因になる細菌がたくさんいます。この細菌たちが集まってできたものが「歯垢」です。なんと、その数も1mgに1億個以上の細菌が!!! そんな「歯垢」が、ていねいに歯みがきできていなかったために、☆歯と歯ぐきのさかいめ ☆歯と歯の間に残ってしまい、しばらくすると石のようにかたくなります。それが「歯石」です。歯石になってしまうと歯みがきでは落とせません。なので、歯を守るために毎日歯みがきをていねいにして、ついてしまった歯石は歯医者さんでとってもらってくださいね。

~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~ o ~

○熱中症に注意しましょ！

☆熱中症とは？

ふたたび私たちのからだでは体温が上がっても汗を出したり、
皮膚から熱を外に逃がしたりして自然に体温調節をしています。
この働きがうまくできず、からだの中に熱がたまっていくことを
「熱中症」といいます。

☆ 予防するためには？

- 3食(朝・昼・夜)食べる
- 睡眠時間をしっかりとる
- 水分補給をこまめにする
- 自分でしっかりと体調管理し

しんどくなったら
無理せずに
休けい
しましょ

