



これから梅雨の本番になります。ジメジメ・ムシムシ・・・うっとうしい季節ですが、草花の成長や私たちが生きていくための大切な雨水です。しばらくの間我慢したいと思います。

また、この時期は昼間の気温がぐーんと高くなり熱中症も心配されます。十分な睡眠・栄養バランスのよい食事をする、こまめに水分補給をするなど、熱中症の予防を心がけましょう。



6月4日～10日「**歯と口の健康週間**」です

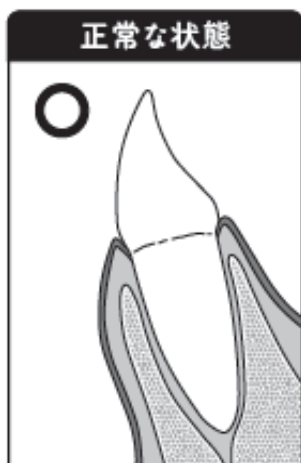
歯・口の健康は全身の健康を守ることにつながっています。口では食べ物を食べます。食べ物は歯でかみくだかれ、ほお、舌、あごなどを動かすことで唾液と混ぜ合わされます。これは消化の第一段階です。また、口には言葉を発音するという大切な役目があります。もし、むし歯になったり、口の中に異常があると、それらの機能が弱ってしまいます。健康に過ごすためには、歯と口の健康をしっかり守ることが大切です。

歯周病とは？

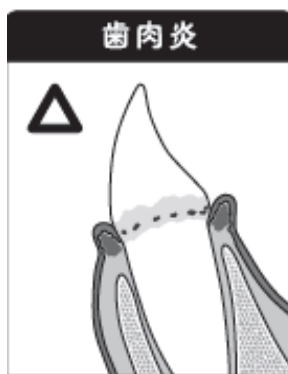
歯周病には、大きく分けて「歯肉炎」と「歯周炎」があります。

日本人が歯を失う理由第1位が「歯周病」です。初期では痛みを感じる事があまりなく、見た目にもそれほど大きな変化はないので見過ごされがちですが、本当はとてもこわい病気です。健康な歯ぐきを自分たちで守るために、歯周病を知ってください。

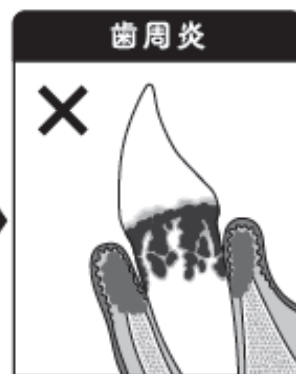
細菌感染によって、歯を支える歯周組織（歯ぐきや骨）が壊される病気です。



歯ぐきの内側では、歯の根の表面（セメント質）と歯槽骨とが繊維でしっかりつながっています。



歯周病の初期段階。歯と歯ぐきの境目が赤く腫れて、歯周ポケットができます。歯みがきで出血します。まだ歯槽骨は破壊されていません。



症状が進行して、歯を支える繊維や骨が壊されます。放置すると破壊が進行し、歯がぐらぐらして、最悪、抜けてしまうこともあります。



よい歯のコンクール代表決定



【代表】

3年A組 三浦さん 佐藤さん

4月に歯科検診を行いました。毎年、学校歯科医の小澤先生に、「よい歯の子」の学校代表を3年生から2名選んでいただいています。代表者は、6月7日（木）の「よい歯のコンクール」に参加します。「よい歯の子」とは、むし歯や歯石がなく、歯がきれいであること、歯肉の赤みや腫れがないことなど、口腔内が総合的にきれいであることを指します。

みなさんも選ばれた2人のように、歯と口の健康を守っていきましょう。



梅雨時は食中毒に気を付けましょう

原因となる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌自体やそれが出す毒素によって胃腸などに障害を引き起こされることを「食中毒」といいます。主な症状は腹痛・発熱・下痢・嘔吐などです。また、症状が現れるまでの時間は様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後くらいに発症するものもあります。



☆予防3原則☆

その① 菌をつけない

- 調理・食事の前、トイレに行った後には石けんで手をよく洗う
- 食材だけでなく調理器具もしっかり洗い、常に清潔な状態で使用する

その② 菌を増やさない

- 調理したものは、なるべく早めに食べきるようにする
- 食べ物を常温で長時間放置しない（高温多湿を避け、短い時間でも冷蔵庫へ。ただし「冷蔵庫へ入れておけば大丈夫」といった過信は禁物）

その③ 菌を殺す

- 調理の際、食材は中心部まで十分に火を通すようにする
（75℃の加熱を1分以上で菌は死滅）