

ほけんだより 6月

平成29年5月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

いよいよ梅雨に入ります。雨が多くなると、普段元気な人もなんとなく憂うつになったりすることもあります。でもそんなときこそ、気分をコントロールして、雨の日だからこそできることをみつけたり、晴れた日をいつもよりもっと楽しんだりして、心も体も元気に梅雨を乗り切ってください。



梅雨の生活 こんなことに気をつけて快適に

調整しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりする
ので上手に衣服で調整しまし
よう

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いです



晴れ間を大切に

窓を開けて風を通そう。
外に出て体を動かすと
心も体も
スッキリ。



体を清潔に

ムシムシして汗をかきや
すいので、タオルを忘れ
ずに。



雨の日はケガに注意

傘で周りが見にくく、
足もとも滑りやすい
ので気をつけましょ
う。

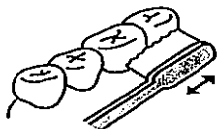


ただ正しい歯みがきで、健康な歯に!

✕ ゴシゴシと強くみがく。

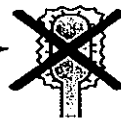


軽い力で、こきざみに歯ブラシ
を動かすことが基本です。



✕ 毛先の開いた歯フロスを使う。

うしろから見て、
毛先がはみ出し
ている



歯に毛先がきちんと当たらず
汚れが落とせません。
開いてきたら交換を。



✕ 歯フロスだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、
デンタルフロスを使うとよいです。



プラークは口の中でどうなっていくの?

もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら・・・

菌が歯にくっつく

食べカスによってきた菌が、ネバネバした
物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間位でプラークの誕生です。



菌が増える

菌が爆発的に増えます。
菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増していきます。



バイオフィームができる

ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ
菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯磨きでやっつけられます。



歯石ができる

プラークは大体2、3日でカチカチの歯石に
なります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。



プラーク (歯垢)

食べカスでは無く菌の塊。1 mg の中
になんと1~10億個もの菌が

バイオフィーム

たくさんの菌がぬるぬるとした膜に包
まれています。だ液の殺菌作用も効
かなくなります。

歯石

プラークのネバネバにカルシウムが
くっつくると固い歯石になります。歯
医者さんに行かないと取れません。