

ほけんだより 6月

結城二高
保健室
H29.6.6



梅雨が近づいてきました。普段元気な人もなんとなく憂うつになったり…登校も、雨だとちょっとブルーになりますよね。ちょっと疲れたときは無理せずゆっくり休養したり、好きなことをしてリフレッシュしたりする時間も大切です。

一息つきに保健室にも気軽に来てみてくださいね。
いつでもお待ちしております！



プラークは口の中でどうなっていくの？

もし食べてから歯磨きをしないで放置していたら…

6月4～10日は
歯と口の健康週間です

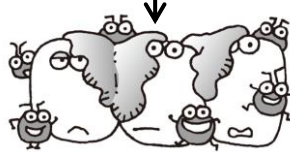
菌が歯にくっつく

食べかすによってきた菌が、ネバネバした物質をつくり、歯にくっつきます。食後8時間くらいでプラーク（歯垢）の完成です。



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。



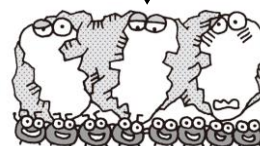
バイオフィームができる

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)

食べカスではなく菌の塊。
1mgの中に、なんと1億～10億個もの菌が…。

バイオフィーム

たくさんの菌がぬるぬるした膜に包まれています。唾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つくと、硬い歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。

歯みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の歯みがきが理想です。



梅雨の生活

こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で

暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう



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

カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！

