

保健だより 6月



令和4年 6月
富山県立志貴野高等学校
保健室

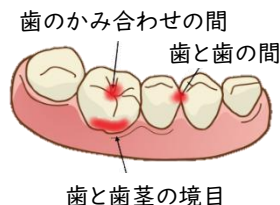
正しい歯磨きで、むし歯・歯周病を予防しよう



歯垢(プラーク)をしっかりと取り除く

歯垢(プラーク)は、むし歯や歯周病の原因となります。歯を舌で触るとザラザラした感触はありませんか?それが歯垢です。歯垢は、うがいだけでは取り除けないため、毎日の歯磨きが重要です。歯垢が残りやすい場所は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うとよいですよ。

歯垢が残りやすい場所



食べた後・寝る前の歯磨きを忘れずに!

飲食後は、口の中の細菌が食べカスに含まれる糖質をエサに酸を作り出します。この酸により、歯の表面は酸性状態となり、溶け出してしまいます。元の中性状態に戻るには40分程かかり、その間は歯の表面が溶けやすい状態が続きます。そのため、「食べたら歯磨き」の習慣をつけ、細菌と歯垢を取り除くことが大切です。また、寝ている間は唾液の量が少なくなり、細菌が繁殖しやすいため、寝る前は特に丁寧に歯磨きをしましょう。



しょねつじゅんか 暑熱馴化のすすめ

「暑熱馴化」とは、体が暑さに適応した状態のことです。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、気温が急に高くなると、熱中症になりやすく注意が必要です。

夏本番に向けて、暑さに負けない体を作りましょう!

★、積極的に汗をかく練習をしよう /★

- ウォーキングや筋トレなど適度な運動
→1日30分程度しよう
- 入浴(湯船に入るとなおよし)



毎日続けると、
2週間程で暑熱馴化できる



こまめに水分補給をしましょう!

雨の日や活動量が少ない日は、ほとんど汗をかかないかもしれませんが、何もしていなくても体から水分は失われています。また、マスクを着けていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいです。休み時間などにこまめに水分補給ができるよう、水筒を持参するとよいですよ。

目安は、1時間おきにコップ1杯程度。

「のどが渇いたな」と感じる前に飲もう!



普段の水分補給は、水やお茶がベスト◎
汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料
がおすすめです。