

ほけんだより 6月

梅雨の花と言えば、紫陽花（アジサイ）を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でもさわやかな気持ちになれるのではないのでしょうか。



大切な
ワケ

寝る前の
歯みがき
が

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちゅと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。



歯に
お相撲さんが
乗っている！？



朝起きた時、こんなことはありませんか？

- ☒ 歯が痛い
☒ あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

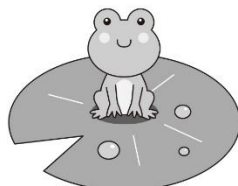
歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん（平均体重160kg）が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをしていると歯が割れたり、割れたりする危険があるのです。



「歯ぎしりをしているかもしれない」と思ったら、早めに歯医者さんに相談して対策しましょう。

増える時期です
食中毒が



歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう