



5月は寒暖差が激しく、修学旅行や校外学習後から体調を崩す人がだんだん増えてきました。これから雨の日も多く、じめじめと蒸し暑い日も増えてくると思われます。曇りや雨の日が多いこの時期には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも。その日・そのときの天候（気温・湿度）や行動予定に合わせて服装をうまく調節しましょう。



しょねつじゅんか知っていますか？



本来、むし暑い6月は夏の暑さに耐えられる体作りの準備期間です。

体が暑さに適応していくと

- 皮ふの血流量が増えやすい
- 塩分の少ないサラサラした汗がでる
- 体温が上がりにくい
- 水分補給で回復しやすい

▶▶▶ 熱中症になりにくい

ところが、少しの暑さでエアコンをガンガン使っていると、体が暑さに順応していませんので、夏に熱中症になりやすくなります。少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

令和6年度大東中生の

### 歯科検診の結果

むし歯のある人

1年生	= 34名
2年生	= 34名
3年生	= 28名

でした

### 歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？  
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

### 歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

### 歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

## 歯を守りたい人のための

## Q &amp; A

## むし歯編

## 歯周病編

**Q1** むし歯になりやすい人っているの？

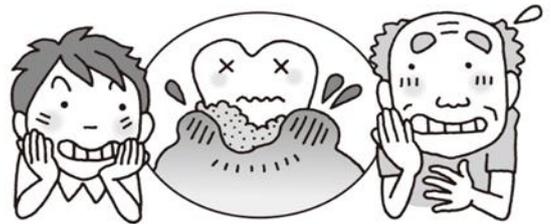
**A1** います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



**Q1** 歯周病は大人だけの病気でしょ？

**A1** そんなことはありません。10～14歳の人の中には、歯肉から出血している人が約25%もいました。

(平成28年 歯科疾患実態調査結果 厚生労働省より)



**Q2** 「酸」で溶けた歯は元に戻らない？

**A2** 表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でもむし歯菌が多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の動きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。



**Q2** 歯肉炎と歯周病はどう違うの？

**A2** 歯ぐきが炎症を起こしているのが「歯肉炎」。炎症が歯の周りの骨まで広がっているのが「歯周炎」。これをひっくるめて「歯周病」です。



**Q3** だ液をたくさん出す方法はあるの？

**A3** 普段からよくかんでいると、口の筋肉がよく動き、だ液がたくさん出るようになります。1口30回が目安です。



**Q3** 歯周病菌ってどこにいるの？

**A3** 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ