

# 6月のほけんだより

令和4年6月 清風学園

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。



## 歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

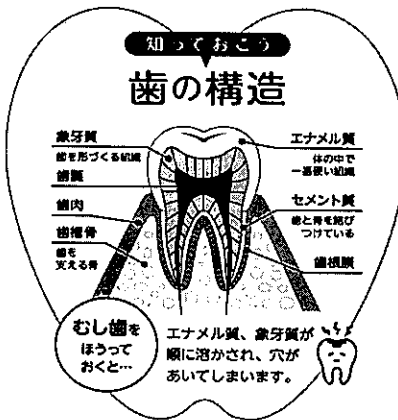
もともと口の中には良い細菌と悪い細菌があります。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ① 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ② うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです



## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

- 奥歯のみぞ** 歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつ丁寧にみがきます。
- 歯と歯の間** 歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。
- 歯と歯肉の境目** 歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。
- 歯並びが悪いところ** 歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



### 食中毒 予防のための三原則

梅雨どきから夏にかけては高温多湿の気候で、原因となる細菌が繁殖しやすいので、食中毒が多く発生する季節です。予防のための三原則を、あらためてチェックしてみましょう。

- つぎは手** 手はもちろん、調理器具・食器、食材もよく洗う
- ふやさない** 調理済みのものは早めに食べる（冷蔵庫を過信しないで!）
- やっつける** 食材の中心までしっかりと熱を通す

### 結果をもらったかどうか？

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができていたのか…。早く歯医者さんに行かないと!」と、おうちの人に結果を渡しました。Bさんは「視力検査の判定、『C』なんだ。まあいいか」と、部屋の引き出しにしまってしまいました。どちらが正しいか、みなさんならわかりますよね。健康診断の結果は、今のあなたのからだの様子を伝える大切な情報。治す必要があるときは、早く受診するようにしてくださいね。

### 検査・治療をすすめられたら 早めに受診しましょう

### 心のバリアフリー BARRIER FREE

国籍や性別、年齢が違っても障がいがあってもなくてもみんなが笑顔で暮らせることが心のバリアフリー

### 雨を降らせる雲の外には…

気分がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。

雨を降らせている雲の、はるかかなたには、虚空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？

### カサの先に注意して！

電車内で座っている人に濡れたカサが当たったり、水滴がたれたりして迷惑をかけていませんか？

横にして持つと、後ろの人にカサの先が向いてとても危険です。小さい子どもでは、ちよと顔や目の位置に!

### 雨の種類

「最近、雨が続いて嫌だな～」と思っていませんか。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあります。その数、なんと400種類以上とも言われます。昔から受け継がれてきた繊細な感性や日本語の美しさは、本当にスゴイですね。さて、この時季の雨にはどんな名前があるのかな？

- 青葉雨** 木々の青葉に降りかかる初夏の雨
- 五月雨** 梅雨どきに長く続く雨（旧暦5月は今の6月にあたることから）
- 送り梅雨** 梅雨の終わりに降る、雷を伴う雨。もうすぐ梅雨明けのサイン
- 小ぬか雨** 弱く細かく降る雨、しとしと降る雨
- 白雨** 夏の夕立

