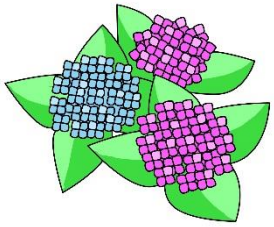
ほけんだより６月

七尾市立七尾東部中学校保健室
令和３年６月　第５号



梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうですよ。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくると心晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

●歯と口のギモンにお答えします！　Q&A

Q マスク生活と口の健康が関係しているってホント？
A 口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません。

口呼吸って？
口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル
口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるの防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。

だ液をだすには？

よく噛んで食べよう
味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口 30 回以上を目指してみましょう。

こんな食べ物を選ぼう
だ液が出るのは、噛み応えのあるもの。
次の食べ物もおすすめです。
・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
・昆布
・納豆　など

Q むし歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないの？
A 歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です。

歯医者さんでできること
トラブルチェック（むし歯、歯ぐき、かみ合わせ）
セルフケアのチェック・指導（歯みがき指導、歯と口の悩み）
専門的なクリーニング（歯垢をとる、歯石をとる）

受診でいいことたくさん

すみずみまでキレイに
毎日の歯みがきでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に 1～2 回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。

プロの目でトラブル予防
進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目は分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう

●熱中症に気をつけて！

熱中症の発生を防ぐために、
① バランスよく食事をとる
② 適度にからだを動かす
③ しっかり睡眠をとる
④ のどの渇きを覚える前に必要な水分をこまめに補給する（水筒を持ってくる）

発汗による脱水が体重の２％を超えないように水分補給をしましょう。2％以上になると運動能力が著しく損なわれることになります。例えば、運動後に 1 キロ減っており、運動中は 500ml の水分補給をした場合、1.5 キロの汗をかいたということになります。また、ふだんの自分の尿の色と比べて濃くなっていたら脱水を疑いましょう。からだの脱水が進むほど尿の色が濃くなるため、ひとつの目安になります。
（大塚製薬　学校での熱中症ゼロを目指して　参考）