



家庭数



そろそろ梅雨に入ります。天候が安定しないこの時期は、体調をくずす人が増えてきます。食中毒にも気をつけたい時季です。

4月から実施していた健康診断は、6月6日の運動器検診（5年生）を最後にすべて終了します。健康診断の結果、疾病の疑いや治療の必要な人には、「受診のおすすめ」をお渡ししました。早めの受診をおすすめします。

歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」についていってみましょう。

軽症				重症
ケース1	ケース2	ケース3	ケース4	
<p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>	

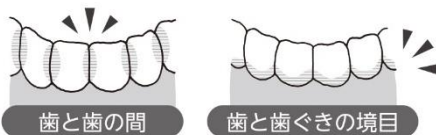
歯周病は **歯を失う原因 No.1** とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊

秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

熱中症予防のための水分・塩分補給のポイント

気温が高くなると、汗をかきます。汗は蒸発して体の熱をうばい、体温が上がるのをおさえています。しかし、汗をかくことは体から水分が失われることでもあるので、水分を補給する必要があります。また、激しい運動時は、大量に汗をかいて水分も塩分も失われるので、水分とともに塩分の補給も必要になります。水分、塩分を適切に補給して、熱中症を予防しましょう。

体重の2%の水分が失われるだけで…

暑い環境に長い時間いたり、激しい運動をしたりすることで、たくさん汗をかきます。体重の2%の水分を失うだけで、全身をめぐる血液の量が減って、さまざまな症状が起こる熱中症になります。また、失われる水分量が2%をこえると熱中症が重症化して、命に関わる場合があります。



水分補給のポイント

①水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分補給をし、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。しかし、スポーツ飲料には糖分も多く入っているので一度にたくさん飲まないようにします。利尿（おしっこを出したくなる）作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。

②「こまめに」「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15分～30分に1回程度、100～200ml. ずつ水分を補給します。屋外の場合は、水分補給とともに、日かげで休憩をとり、ぬらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。

塩分補給のポイント

汗をかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給する必要があります。そのためには、暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

日常生活の中では、食事ですら塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動時は、大量に汗をかいて、塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

日常生活の中では…食事(朝食・昼食・夕食)

激しい運動時は…食事+塩分補給

