



歯にまつわる数字の話

3分



1 回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

7

歯のエナメル質(表面)の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1~10で表す硬さの基準で、7は石英(水晶)と同じくらいの硬さ。ちなみにダイヤモンドは10。歯医者さんで歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。



歯のエナメル質(表面)の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1~10で表す硬さの基準で、7は石英(水晶)と同じくらいの硬さ。ちなみにダイヤモンドは10。歯医者さんで歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。

1.0 ~ **1.5** リットル



1日に分泌される唾液の量(成人の場合の目安。個人差が大きいです)。ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を嚙んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。唾液をスムーズに出すにはよく嚙むこと。食事ではひと口30回を意識してみてくださいね。

約 **4** 割

抗菌する原因の中で歯周病が占める割合。むし歯やケガよりも歯周病で失うことが多いのです。



6月5日は「世界環境デー」—私たちにできることを考えてみよう—

環境に優しい3R…いえいえ、

今は「5R」です!

ゴミを減らすための3Rって?

- 【Reuse】 くり返し使う
- 【Reduce】 減らす
- 【Recycle】 再利用する

さらに無駄をなくすため、気をつけたいポイントがあります。

【Refuse】 断る

本当に必要なもの以外は「いりません」と断ることが大切。エコバックを持ち歩くのもいいですね。



【Repair】 修理する

傷んでもすぐには捨てず、修理やクリーニングなど、長く使う工夫をしてみましょう。



プラスチックごみであふれる海…?

レジ袋やお菓子の包み紙などの「プラスチックごみ」。



世界では毎年、少なくとも

800万トンものプラごみが海に流出しています。

海で死んでしまったクジラやカメなどの体内から大量のプラごみが見つかることも。直接的な死因になったかは不明ですが、海に住む生き物たちが被害を受けているのは明らかです。

そして、このまま何の対策もしなければ、2050年には世界の海で魚よりプラごみ



の方が多くなってしまうと予測されています。

再利用できるものを選ぶ、マイバッグを持ち歩くなど、毎日の暮らしの中でごみを出さない工夫を考えてみませんか?

食中毒を防ぐ お弁当の工夫

盛り付けは使い捨てのカップがオススメ

冷ましてから つめる

たまご料理は完全に固まるまで加熱する

水分が多いと細菌がふえやすくなるので注意

生野菜や果物を入れるときは別の容器に

火を通さずに食べられるもの(ハム・ちくわなど)も加熱調理

食べる前の手洗いも忘れずに

保健室から

「慣れたところに…」



この時期になると、生活に慣れて、自分のことや周りのことを見れるくらいの気持ちの余裕がでてきます。その反面、多くなるのが、ケガの発生。特に登下校中のケガや事故が目立ちます。原因はいろいろですが、その一つに「不注意」や「慣れ」の気持ちの部分が大きく関わっていると考えられます。慣れや気を緩めることは大事ですが、気を引き締める時も忘れずに。