



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

スポーツ選手の歯はきれい！？ 歯ブラシの



プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

お手入れしてますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのおていれはしていますか？何もしていない人は要注意。汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント



①流水で洗い流す

磨いた後についた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



②風通しのいい場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が増殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます



味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります



言葉の発達

あごが発達し表情が豊かに活舌も良くなります



他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは 熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



保健室から

「6月は、湿気や気温に注意をして熱中症予防をしよう」

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込むものによって変化が起こります。人間の場合は色が変わったりはしませんが、勉強や部活動、趣味などの取り組みによって、その人の色が出てきます。今月は文化祭。クラスや部活動などの出し物からいろんな色を見て楽しんでください。

