

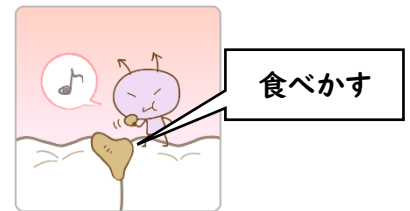
6月になり、じめじめした日が多くなってきました。この時期は「高温」「多湿」で、細菌が繁殖しやすいです。食べ物、飲み物を常温で放置しないこと、また、タオルや体操服などの身の回りの物を清潔に保ちましょう。熱中症のリスクも高くなります。こまめな水分補給や休憩、規則正しい生活を心がけましょう。

## ★今月の保健目標：歯を大切にしよう！

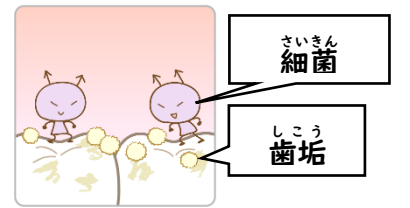
歯科検診が終わり、全員に結果をお知らせしました。定時制の中で、歯と口に特に所見がない人は1名だけでした…。一番多かった所見は、歯垢・歯石です。つまり、歯をきれいに磨けていない人が多いことがわかりました。丁寧に歯みがきをして、病気を予防しましょう。

### 食べかすと歯垢は別物です！

食べかす→口の中に食べ物が残っている状態のことです。口をすすぐことで落とすことができます。歯垢を作るもとになります。



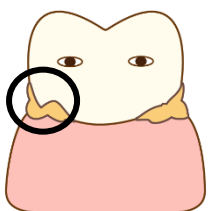
歯垢 →口の中にある糖をもとに、細菌が作ったネバネバした塊のことです。歯垢は歯みがきで落とすことができます。



### 歯垢があるとどうなる？

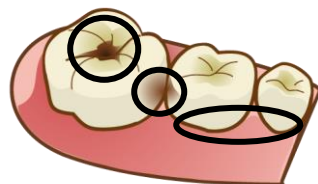
#### ○歯石ができる

唾液に含まれるカルシウムなどにより、歯垢が石のように固くなったものが歯石です。口臭の原因にもなります。歯石は歯みがきでは落とせないなので、治療が必要です。



#### ○むし歯になる

歯垢内の細菌が酸を出し、歯を溶かすことで、むし歯ができます。歯の溝、歯と歯の間、歯と歯茎の間に起きやすいです。



#### ○歯周病になる

歯垢内の細菌の毒素で歯茎に炎症が起きた状態（歯肉炎）、歯を支える骨が溶けてグラグラになった状態（歯周炎）のことを合わせて歯周病といいます。むし歯同様、歯を失う原因になります。



# 歯周病がからだ全体に影響するってホント？



ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産み出す毒素などがどんどん増えていきます。

## それが血管から入り込むと

- 心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
- 糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。
- 早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

## それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しっかりと

## 予防するために

### 丁寧な歯みがき

- 歯の溝、歯と歯の間、歯と歯茎の間に注意して歯みがきをする。
- フロスや歯間ブラシを使う。



### 食習慣の見直し

- 間食の回数や時間を減らす。
- よく噛んで唾液を出す。
- 砂糖が多く含まれている飲み物を避ける。

### プロケア習慣

- 半年に1回を目安に歯科に受診する。
- 早めに治療する。



## 生活習慣改善シートについて

4月と5月は早寝早起きを目指しました。5月は4月よりも規則正しい生活を意識できている人が多くなっていました！

月	A(達成できた)	B(起きる時間または寝る時間は守れた)	C(できなかった)
4月	約 27.4%	約 50%	約 22.3%
5月	約 27.9%	約 53.4%	約 18.5%

「起きる時間は守れたけど、寝る時間を守れなかった」という人が多かったです。起きる時間を固定しているのはよいことですが、睡眠不足になっている可能性があります。みなさんの中には、就寝時間が遅くならないように、「寝る前にスマホを使わないようにする」ということを意識して取り組んでいる人もいました。寝る前の過ごし方を見直して、規則正しい生活を送れるようにしましょう！

今月の目標は歯みがきです！食後にはきちんと歯をみがく習慣をつけてほしいと思っています。