

すこやかに

平成30年6月4日
京都市立松尾中学校
保健室 No.10

雨の日が続いたり、暑い日になったり、この時期は寒暖差で体調を崩す人が多くなります。また、体がまだ暑さに慣れていないために、熱中症にもなりやすいです。その日の天気はもちろんですが、気温や湿度なども考えて、服装を調節することが必要です。



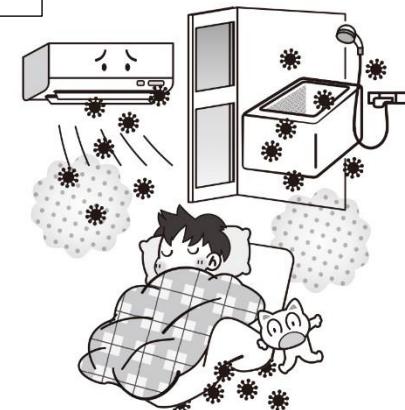
ジメジメして
蒸し暑い時期は
カビに注意!

カビが発生しやすいところ

- お風呂場
- 布団の下
- エアコンの中 など

カビ対策

- 風通しをよくする
- こまめに掃除する
- 晴れた日に布団を干す



梅雨はこんなところに注意！

ケガや事故

- 雨の日は、意外な大ケガにつながることがあります。
- 歩いていてマンホールの上ですべり、手をついた時に骨折。
 - 階段を駆け下りようとしたらすべて頭を打った。
 - 傘をさしていると、後ろから来た自動車に気付かなかった。



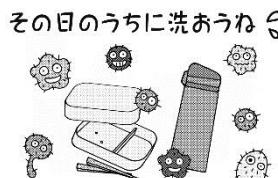
足元はもちろん、まわりにも注意して行動しましょう。

食中毒

食中毒の原因となる細菌は、室温（約20°C）で活発になります。

食べる前には必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

痛みにくいお弁当の基本



- 水滴が出ないように、冷ましてから蓋をする。
- 煮物などの水分が多いものはできるだけ避ける。
- 生野菜は水分が出やすいので避ける。
- 前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱する。

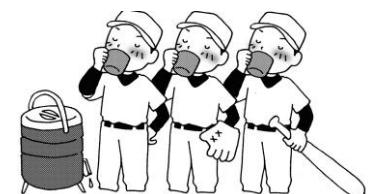


殺菌作用のある、酢・梅干しを活用するのもオススメです。

熱中症

- 早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしておく。
- 毎日軽く体を動かす。
- しっかり汗をかける体を作る。

こまめに休養と水分補給をしよう。



人のかむ力は、
どれくらいだと
思いますか？

思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。
若い男性の奥歯の咬合力は平均約 60 kg、女性はそれより
少ない約 40 kgだそうです。しかし、かむ力
には大きな個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が
多いそうです。



かむ力は、かみごたえのあるものを普段から
よく食べることで鍛えることができます。左右
両方の歯を意識して、1口30回、しっかりか
んで食べる習慣をつけましょう。



- 歯ブラシ選び
替ひろ先が
はじよたら
小さめの歯ブラシを
選ぼう
- 歯みがき粉の
つけ方
歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー
- 歯ブラシの持ち方
えんぴつを持つように
軽く
- 毛先の当て方
歯の面に
まっすぐあてます
- 動かし方
力を入れずに
こちよこちよと細かく
1本1本ていねいに
- みがく時には
歯ががらんないが
くくらいの
101本につき
1回が目安
- みがき
終わったら
ツルツルになったか
舌で確かめよう

6月4日～10日
歯と口の
健康週間



歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

歯が痛い～～～！

歯そのものが溶ける

むし歯



歯がグラグラ～～～！

歯の周りが壊れる

歯周病

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯
がグラグラ。放っておくと歯が抜け落
ちる！

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べもの中の
「糖」を使って「酸」
を作ります。



なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周
囲を攻撃します。攻撃さ
れたところは炎症を起こ
し、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまったものが
歯垢。その中には、むし歯菌や歯
周病菌がいます。つまりむし歯も
歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。

