

ほけんだより 6月



「甘いものを食べたら、虫歯になるよ」と言われますが、それってなんで？
つまようじで歯の表面をこすると1mg くらいの歯垢が付きまます。この歯垢を顕微鏡で見ると、生きている細菌が動いています。1mg に1億個以上いて、種類も500種以上。つまり歯垢は生きた細菌のかたまりで、中にはむし歯菌もいます。そのむし歯菌が大好きなものが「甘いもの」。むし歯菌は甘いものを食べて、歯をむし歯にしてしまう「酸」を出すのです。その酸により歯が溶けてむし歯になるのです！

友達よりも歯が黄色い・・・？



歯が黄ばんで見えるのは、こんな理由が考えられています。

個人の歯も性質によるもの 歯の表面を覆うエナメル質は、無色透明。その中にある象牙質は黄色味を帯びています。エナメル質が薄かったり、透明度が高い人ほど象牙質が透けて黄色に見えるのです。

飲食物による着色 コーヒーや紅茶、お茶、カレーなどの着色で歯が黄ばむこともあります。大半は、毎回のブラッシングで落とせます。「白い歯でいたい」と思うなら、日々のていねいな歯みがきを心がけましょう」



熱中症

気をつけよう！

ジメジメ・ムシムシとした過ごしていく日が続いていますね。
暑くて湿度が高いときに起こりやすいのが熱中症です。

熱中症になりやすい環境

- ・気温や湿度が高いとき
- ・風がないとき
- ・日差しや照り返しが強いつき
- ・暑くて風通しの悪い部屋にいるとき

熱中症になりやすい状態

- ・寝不足のとき
- ・朝ご飯を食べていないとき
- ・下痢や発熱があるとき

睡眠を十分にとって、朝ご飯を食べることで熱中症予防になります！

ペットボトルに隠されたワナ

× 口を直接つけて飲んだペットボトルの
× 緑茶を常温で2時間置いたところ、
× 計測不可能なほどバイ菌の数が増えた
× という実験結果があります。
× 見た目や匂いに変化がなくても、一度開けて
× 口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入
× ってしまい、時間が経つとどんどん増えてい
× くのです。



- ⚠ 開けたら早めに飲みきろう！
- ⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない



× また、直接口をつけなくても、一度開けたペッ
× トボトルには空気中をただようバイ菌が入っ
× てしまうので、同じように注意が必要です。