



梅雨の季節がやってきました。ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日には積極的に外でたくさん体を動かしたり、好きなことをしたりして、気分転換をする時間を大切にしましょう。

## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意しましょう。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



### お知らせ

6月6日(月)～6月10日(金)は身体計測週間です。

6月28日(金)は健康診断です。

令和2年11月生まれは1歳6か月児健康診査、平成31年1月生まれは3歳児健康診査の対象児です。

忘れずに受診しましょう。

また、**6月7日(火)は歯科検診**があります。歯科検診では、虫歯や歯ならび、噛み合わせ、歯垢がついていないかなどを調べます。歯科検診の日は、朝食後、丁寧に歯磨きをしてきましょう。

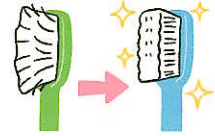
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これを機会に歯の健康について考えてみましょう。裏面に、口腔ケアのポイントQ&Aを掲載していますので、ご覧ください。



## Q1. 私たちの歯は、前歯と奥歯のどちらが虫歯になりやすい？

### A. 奥歯のほうがなりやすい

奥歯は前歯に比べて、歯についた食べかすなどが唾液で洗い流されてきれいになる仕組みが働きにくいことや、見えづらい・歯ブラシが届きにくいなどから、歯磨きがすみずみまで十分にされていない場合が多いことがあげられます。つまり、歯を磨くときには、奥歯を気にかけて磨けるとよいということです。



## Q2. 歯ブラシはときどき新しくしましょう。その目安はどのくらい？

### A. 1か月に1回くらい

歯磨きを続けていると、歯ブラシの毛先が全体的に広がってくるのがわかります。歯に毛先をしっかりとあてて磨くことが難しくなるのです。また、使った後に水で洗い、置き場所などに気をつけていても、長く使っていると歯ブラシの表面に菌が増えてくるといわれています。毎日、何度も使うものだからこそ、清潔でしっかり磨けるようにしておきたいものです。

## Q3. 唾液にはどんな働きがあるでしょう？

### A. 虫歯になりにくくする

唾液には、歯を虫歯になりにくくする(食べ物のかすを洗い流す)はたらきがあります。さらに、食べ物の味がよくわかるようになる、飲み込みやすくする、消化・吸収しやすくすることや、歯の「石灰化」を促す、口から細菌が体の中に入ることを防ぐ、口の中を潤して保護するなど、すばらしいはたらきがたくさんあります。歯や口の中をしっかり守り、私たちが栄養をとって生きるための仕組みを支えているのです。



## Q4. 唾液がたくさん出るようにするためには、どうすればいい？

### A. よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出るようにすることができます。また、よく噛むことは唾液がたくさん出るようになるだけでなく、顎が丈夫になる、食べ物の消化・吸収を助ける、脳の働きがよくなる、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病を予防する…など、様々なメリットがあるのです。

よく噛んで食べて、唾液がたくさん出るようにすることで、からだ全体の健康にもつながっていきます。毎日の食事から意識していただくといいですね。



## Q4. 歯をしっかりみがくための、歯ブラシの動かし方のポイントは？

### A. 軽い力で小刻みに動かす

歯をしっかり磨くためには、歯ブラシを軽い力で小刻みに動かすことがポイントです。

歯ブラシの毛先を歯の表面・歯と歯肉の境目・歯と歯の間にきちんと当てて、毛先が広がらないくらいの軽い力で動かしましょう。細かく動かし、1~2本ずつみがきましょう。慣れるまでは、鏡を見て確かめながら磨くとよいでしょう。

