

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

## 痛くなくても歯医者さんへ 定期検診のススメ

歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯の減少が評価された一方、「歯肉炎の増加」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「歯みがきはしているものの、大半は『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」ですが、その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながるのです。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期



検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、日頃の手入れを怠らないことが肝心です。

口臭予防には唾液！  
口臭予防には唾液が大事！！  
寝て起きたときや緊張している時には、口臭が強くなります。実はこれはすべて唾液の分泌量が減っている状態です。分泌量が減ると口内に細菌が増え、口臭の原因物質が作られます。



だ液の6つのはたらき

だ液をたくさん出すには

- よくかんで食べる
- かみごたえのあるものを食べる
- 酸味のあるもの(梅干しなど)を食べる

- 食べものの消化を助ける
- 口の中や歯の汚れを洗い流す
- 歯の再石灰化を助ける(むし歯になりそうな歯を元に戻そうとするはたらき)
- 口の中の粘膜を保護する
- 抗菌作用
- 口の中のpH(酸性・アルカリ性の度合い)を調節する

## 熱中症予防・対応クイズ + 解説

① 熱中症対策を行う必要のある部活はどれ？

- A 屋外運動部      B すべての運動部      C すべての部活動



② 熱中症の症状が見られたとき、冷やすところはどこ？

- A 首と手足の付け根  
B 胸とおなか  
C 手足と指先



③ 部活動中に熱中症の症状が出たが、回復した。その後の対応は？

- A 活動に戻る      B 見学する      C 早退して医療機関へ行く



### 【答えと解説】

- 答えは **◎** 直射日光が当たらない屋内、または運動以外の活動をしていても、熱中症になる可能性があり、対策はかせません。
- 答えは **◎** 首や手足の付け根には太い血管が通っています、そこを重点的に冷やすことで全身の温度を効率的に下げることができます。
- 答えは **◎** いったん回復しても、時間がたってから様態が急変することがあります。念のために、医療機関で診察を受けましょう。



### 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

- 少量ずつこまめに摂ろう
- 塩分も摂ろう
- 炭酸飲料は向きません



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。