



梅雨空のむし暑い毎日が続いています。

7月7日は「小暑」ーこれから本格的な夏が来ますよ、という

合図の日です。暑さに負けない、毎日を元気に、そして充実した生活を送るために、

1に睡眠、2に食事、3に水分補給、基本の生活リズムを見直し、有意義に過ごしましょう♪



★7月は「歯磨き」が健康のキーワードです！



4月から「住一」の仲間入りをした私ですが、運動会をはじめ、みなさん、一人ひとりのがんばる姿をたくさん、見せてもらいました。そして、これからも、いつも応援したいと思っています。

そんなみなさんに、保健室からお願いがあります。実は6月19・23日の歯科健診の結果、全校生徒の中で、きちんと歯磨きができている人は、な・なんとたったの12人しかいなかったのです。1つ以上「う歯（むし歯）」がある人は、43%もいるのです。

全校集会での校長先生のお話を覚えていますか？

「う歯（むし歯）」は全身の病いを引き起こす、こわいものです。

放っておくと大変なことになります。

★歯磨きが大事なわけ★

歯垢（プラーク）とは、単なる「食べかす」ではありません。

細菌と代謝物のかたまりです。歯の表面に付着している、

白色または黄白色のネバネバした物質のこと。

1mgには1億個以上の細菌が存在しています。

むし歯の原因菌である細菌（ミュータンス菌）は、歯に付着

しやすく、強固な歯垢を形成するため、早めに歯磨きで取り除くことが大切です。

歯垢を放置すると、「歯肉（歯の土台）」にも炎症があらわれ、

歯茎がはれたり、歯磨きをすると、血が出たりします。

ひどくなると、「歯」が抜けてしまいます。

何事にもチャレンジして自己実現するために、自分の身体をきちんとケアしましょう！！

☛今日から1日3回以上、ていねいに歯をみがきましょう。

（歯磨き粉はなくても大丈夫です）



【歯・かむことは大切！】→健康診断プリントと重複しますが、とっても、大事！！

①成績アップ 「脳の発達をたすけます」

→かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。

②あごを発達させます

→表情を作ったり、からだの姿勢やバランスを保つ。

③スポーツにも深く関係

→かむ力が強い人ほど、瞬発力・持久力・

踏ん張る力など運動能力がアップします。

④長寿にも関係→自分の歯で、しっかりかんで

味わって食べる習慣こそ、長生きできるポイントです。

※残念ですが、永久歯は生え変わることはありません。

