

ほけんだより6月号

平成23年6月2日

徳島県立池田支援学校 美馬分校

どことなく空もどんよりとして、梅雨の季節がやってきました。雨が続く毎日は嫌なものですが、この雨がないと、農家の人たちは田植えができなくて困るということになります。この時期は蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりして、風邪や食中毒などの病気を起こしやすくなります。うがいや手洗い、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

歯を大切にしよう!!



6月4日は虫歯予防デー、10日まで歯の衛生週間、そして6月は歯の衛生月間です。この機会に自分の歯を大切にしましょう。



【虫歯になるわけ】

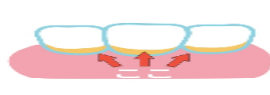
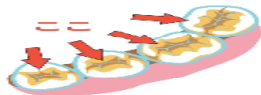
歯に食べかすがたまると、口の中のミュータンス菌のために酸が作られ、その酸が歯をとかして行って、虫歯になります。そのままにしておくと、どんどんとかされ、神経までやられてしまいます。



【虫歯になりやすいところ】→特にていねいにみがく。

★おく歯のかみ合わせのみぞ ★歯と歯茎の境目

★歯と歯の間



【虫歯をつくらないために】

①歯磨きをていねいにする。 → 1日3回ご飯のあと、3分間ていねいにみがく。



・特に夜の歯磨きはていねいにして、みがき残しがないかチェックする。
(鏡で見たりする。)

- ・小さめの歯ブラシの毛先を使って、1本1本ていねいにみがく。
- ・歯ブラシを小刻みに動かし、あまり力を入れない。
- ・毛先の広がった歯ブラシは使わない。
(せっかくみがいても、汚れは落ちない。)



②おやつは時間を決めて食べる。

おやつをだらだら食べるのは、虫歯のもと。あまいおやつはひかえめに!!

★虫歯になりやすいおやつ・・・キャラメル，チョコレート，ドーナツ，あめ，クッキー，あまいガム，あまいジュース等

おやつのあとも歯みがきかうがいしよう。



③好き嫌いはせず、何でもよくかんで食べる。

- ・魚，肉，野菜，小魚，牛乳などをバランスよく食べて，歯を強くする。
- ・よくかんで食べると，唾液がたくさん出て，食べかすが歯につきにくくなる。



④虫歯のある人は、できるだけ早く治す。



- ・虫歯があるとかむ力が弱くなり，あごの成長が悪くなる。
- ・定期的に歯医者を受診する。

食中毒に要注意!

温度と湿度が高くなるこれから，食中毒が多く発生する時期です。食中毒は，細菌などに汚染された食品や水，食器，手指，便などから感染します。集団発生が起きることも多いので，ご家庭でも，より衛生的に過ごすよう心がけてください。

食中毒の意外な素顔

注意1：くさることと，菌やウイルスがつくことは違います。変な臭いや味がしなくても，食中毒の危険をもつ食品はあります。

注意2：菌が毒を作ってしまったら，熱を加えても毒は消えません。加熱を過信しないこと。

注意3：多くの食中毒は人から人へはうつりませんが，中にはO-157のよううつるものもあります。

食中毒予防法



- ①野菜類はよく洗い，肉や魚は十分に火を通す。
- ②食事の前後，手指をよく洗う。
- ③わずかな時間でも冷蔵庫に入れる。
- ④まな板，包丁は肉・魚用と野菜用に分ける。

