

ほけんだより 6月

教室掲示
R8.6.26



毎日の歯磨きの時、自分の口の中をしっかりと見えていますか？汚れはついていないかな？歯ぐきの色は？口の健康は全身の健康と大きく関係しているといわれています。将来、むし歯や歯周病で歯を失うことが無いように今からしっかりケアしていこう！！

しっかり予防 しっかりケア

ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間隙（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまるのが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



昨日で全クラスの歯科健診が終了しました。歯科健診の結果をみなさんに配付していますので、確認をお願いします。（昨日終了のクラスは来週配付します）むし歯がある、歯石がついているなど受診が必要だと記入のあった人はなるべく早めに歯科医を受診することをおすすめします。早い段階で治療すると治療期間も短くなります！

エナジードリンクの摂り過ぎに注意！

エナジードリンクは、あなたにとって、どのくらい身近なものですか？ 「頑張っで勉強するぞ〜」というとき、あるいは「朝、眠くて頭がシャキッとしないから、気合を入れたい」ときなどに、エナジードリンクを飲んでいませんか？

実はそれ、とてもキケンです！ エナジードリンクには、多量のカフェインと糖分（1本250mlの場合、カフェインは50~150mg、糖分は角砂糖8~10個相当）が入っています。

エナジードリンクを頻繁に飲むと、大人でも心臓への負担や動悸、不眠、生活習慣病のリスクが高まるとされています。まして、成長している途中の子どもの場合、体に悪影響をおよぼす危険があります。

エナジードリンクとのつきあい方について、一度、考えてみませんか？



カフェイン取りすぎでいい
ませんか？ 飲む前に成分表を
チェックしてみよう！