



歯科検診で「C(シー)」と言われた人はいませんか？これはむし歯があったということです。歯は一生使う大切なものですので、健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。また、梅雨が明けると暑さが本格化し、熱中症の危険が高まります。今のうちから暑さに慣れておくことが大切です。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

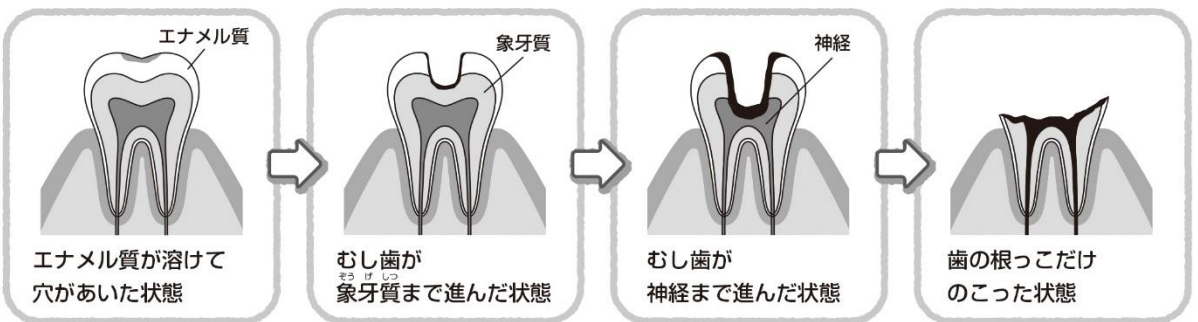
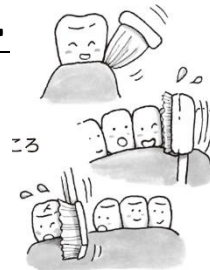
歯みがきのポイントは・・・

- ・えんぴつ持ち
- ・毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ・1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは・・・

- ・歯と歯ぐきの境目
- ・奥歯のみぞ
- ・歯が抜けているところ
- ・歯と歯のあいだ
- ・生えかけの歯



もうすぐ夏本番！今のうちに、暑さに慣れておこう！

暑さに慣れるには・・・

- ① 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- ② 冷房は控えめにする(本格的な暑さの前に頼りすぎないように！)



少しずつ暑さに慣れよう

これからの季節、注意しなければいけないのが熱中症です。対処が遅れると、命を落とす危険もあります。また、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため、気をつけなければいけません。大切なのは睡眠・朝ごはん・水分補給です。体育の授業や部活動のときは十分注意してください。