



宇都宮市立清原東小学校 令和6年5月31日

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

6月の予定

- 3日（月）～7日（金）きらきらウィーク
- 4日（火）尿検査2次・1次未提出者
- 4日（火）耳鼻科検診（全学年）
- 5日（水）内科検診（全学年）
- 6日（木）眼科検診（全学年）
- 20日（木）歯科検診（欠席者）

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



★むし歯になりやすいのは、どんな場所？意識して歯みがきしよう！！



は 歯と歯の間



は 歯と歯ぐきの境目



おくば 奥歯のみぞ



は 歯並びが、でこぼこしている場所

むし歯になりやすい人っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

