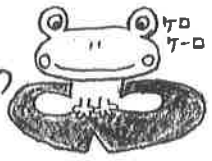


# 😊スマイル 6月号

保健1より  
宮内中学校(ほけんしつ)  
令和3年6月1日



感動的な全校ダンスで幕を閉じた1体育祭。みなさんのスマイルがキラリと輝いていて、大きな行事のあとは、バツバツと疲れがちなです。規則正しい生活で気持ちと体力を替えましょう。

## いつまでも健康な歯を守ろう!

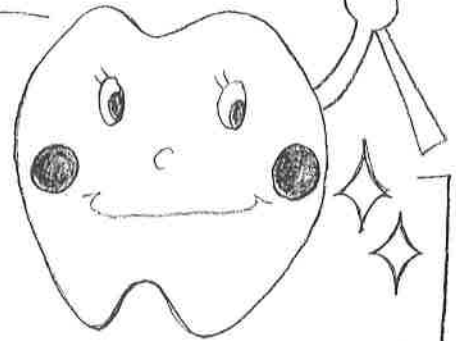
Q むし歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないのですか?



Yes!

どんなに歯みがきを頑張っても、落とすきれない汚れはあるもの。1年に1〜2回は歯医者さんでチェックしてもらいましょう。自分では気づかないむし歯や歯周病を早めに発見して治してもらうこともできます。

自分に合ったかかりつけの歯医者を見つけよう!!



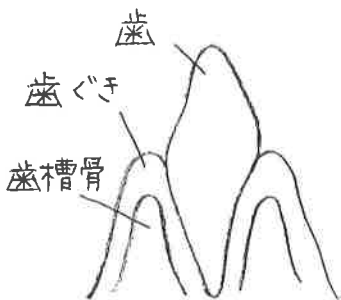
歯を失う原因で1番多い

## 歯周病。

しゅうびょう

歯周病って?

歯垢(歯にこく白いネバネバしたもの)の中にいる歯周病菌が歯を支えている歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって、「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



- 歯と歯ぐきの境目が赤く腫れる。
- 歯みがきで血が出る。

このような症状がある歯ぐきは歯肉炎が始まっています。悪化する前に歯医者さんに見てもらいましょう。放っておくと歯を失うことも...



マスクをしていると息苦しさで口呼吸になりやすいといわれています。口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐ働きのある唾液が減り、免疫力の低下や口臭、むし歯や歯周病の原因にもなります。

唾液をたくさん出すために、よく噛んで食べましょう。目指せ、ひと口30回!!

♡ いい歯でよく噛み、いい笑顔♡

暑い日が増えてきました

マスクによる熱中症に注意!!

