

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。天気の変りやすいこの時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒くなる日があったりと、体調をくずしがちです。バランスのよい食事や十分な睡眠を取り、元気に過ごせるようにしましょう。また、衣服の調整にはいつも以上に気を配りましょう。



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。

①



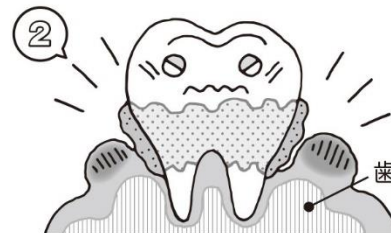
歯垢がたまると炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

あなたの口は大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができている
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの時に出血する
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 朝起きた時、口の中がネバネバする
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



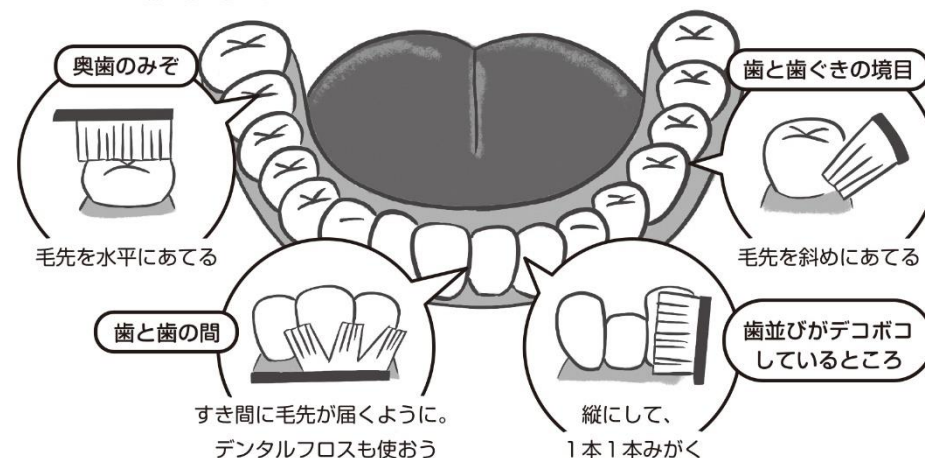
歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

★歯周病は初期症状がほとんどなく、気づいた頃には重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう

みがき残しやすい場所 と みがき方



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

熱中症 こんな症状に注意

屋内でも熱中症の危険があります。「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 	もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 	