

ほけんだより 6月

NO.3 井泉小学校 ほけんしつ



ホットボトル症候群に注意!

6月4日(火)~6月10日(月) 歯と口の健康週間

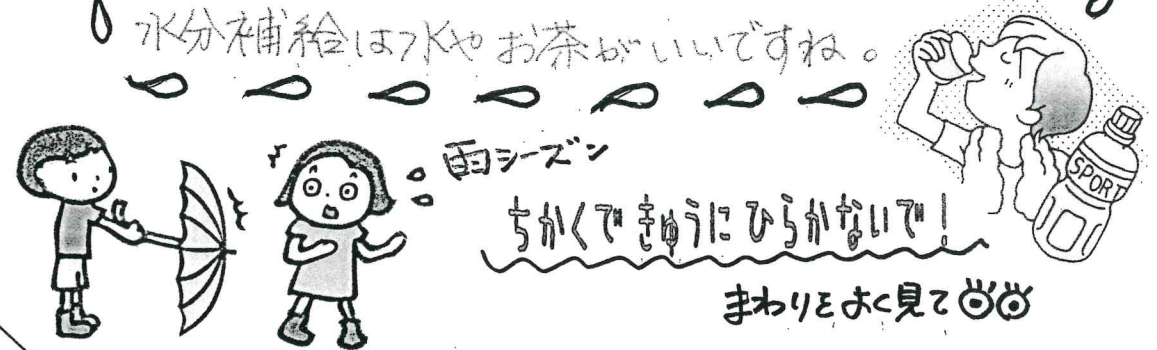
さてクイズです。
☺ ねている間に口の中がふえやすいもの、ってなんですか?
正解は...むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。

だ液にはミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、ねている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすくなります。ねる前のほみがきはとくにていねいにみがくようにしましょう。

注意
歯ブラシが凶器に!!

(ほみがき中の事故について知っていますか?)
ほみがき中 歯ブラシをくわえたままかべにぶつかったり転んだりして歯ブラシがのどを突いてしまう...という例も。歯ブラシの長さや刺さる角度によっては脳を傷つけてしまう可能性もあります。

- 水分補給にジュースやスポーツドリンクばかりを選んでいる人はいませんか?
- 清涼飲料水を飲みすぎると、急激に糖尿病病状態になってしまう「ホットボトル症候群」の危険が。清涼飲料水には糖分がたくさん含まれています。体の中に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれず体がだるくなり、腹痛・おう吐・ひどいときには意識を失い、けいれんなどの症状が出ることもあります。
- スポーツドリンクは運動をしたときに、普段の水分補給は水やお茶がいいですね。



給食後のほみがきの時歯ブラシをくわえたまま移動している人を見かけます。ほみがきは必ずすわって行いましょう。
歯ブラシは、時に凶器になることを忘れないでください。