



6月に入り、梅雨の時期が始まります。寒暖差の激しい日々が続いているため、衣服の調節をして体調を崩さないように気をつけましょう。

さて、今月は市総体、中央地区陸上が控えていますね。目標に向かって、練習にも熱が入ってくる時期になります。準備運動、クールダウンを入念に行い、本番前にけがをしないように気をつけましょう。

6月の保健目標 ☆歯を大切にしよう☆

「8020」を目指しましょう

「8020 運動」を知っていますか。日本歯科医師会が提唱している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。20 本以上の歯があると、満足した食生活が送れるといわれています。先日行われた歯科検診では歯科医さんより、「歯の裏側の汚れが残ってしまっている人が多い」とお話がありました。歯の汚れである歯垢は、むし歯や歯周病の原因となり、将来の口腔環境に大きな影響を及ぼします。8020を達成するために、みがき残しが多い部分を意識した丁寧なブラッシングを心がけましょう。

☆歯の裏側のみがき方☆

前歯の裏側

歯ブラシを縦にして、毛先を歯の裏にしっかりと押し当てて上下に動かす。上手にみがくコツは歯ブラシのかかとの部分を使うこと。

奥歯の裏側

歯ブラシを斜めや縦に入れて、毛先を歯にそわせるようにする。

◎歯の裏側は 1 本 1 本を意識して丁寧にみがくことが重要です！
鏡を見ながら、歯ブラシの毛先がしっかりと当たっていることを確認しましょう。

🦷フロスを使ってさらにきれいな歯に🦷

“フロス”とは歯ブラシの毛先が届かない歯と歯の間の汚れを掻きだしてくれる糸ようじのこと。歯ブラシと一緒に使うことで、歯垢の除去率が大幅にアップし、8020達成を手助けしてくれる重要なアイテムです。



もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



迫る夏の暑さに向けて……

梅雨の時期が過ぎると本格的に夏の季節がやってきます。夏の暑さに負けないために、今のうちから運動や湯船に浸かるなどして、汗をかく習慣をつけましょう。気温が高くなる前に体を暑さに慣れさせることが熱中症予防につながります。