



6月21日東海地方も梅雨入りしました。梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性の土だと赤色になるといわれているので、あじさいを見かけたら注目してみましょう。雨の日にもちょっとした楽しみをつくと、心晴れやかに過ごせそうですね。

## これからは **歯みがき+歯間ブラシ・デンタルフロス** で!

6月13日から歯科検診が始まっています。歯科医の先生によると、むし歯よりも歯垢しこうのある生徒が気になるということです。毎日歯みがきをしても、なかなか落とせない歯垢は、歯間ブラシとデンタルフロスがよいようです。今日から早速実行してみてください。

### 歯ブラシだけで落とせる歯垢は **6割!**?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。



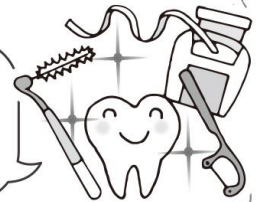
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



『30回噛む』など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思いますが、実際噛むとどんないいことがあるのでしょうか。よく噛むメリットのひとつは、**肥満予防**です。あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり過食に繋がりますが、よく噛むと満足感が得られて食べ過ぎを防げます。もうひとつは、**口臭軽減**です。よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

### ジメジメした日も **熱中症** にご用心

**熱** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

