

保健だより

R3.
6月号

定期的に歯医者さんへ！～治療のためだけでなく、健康な歯を保つために行く場所です～

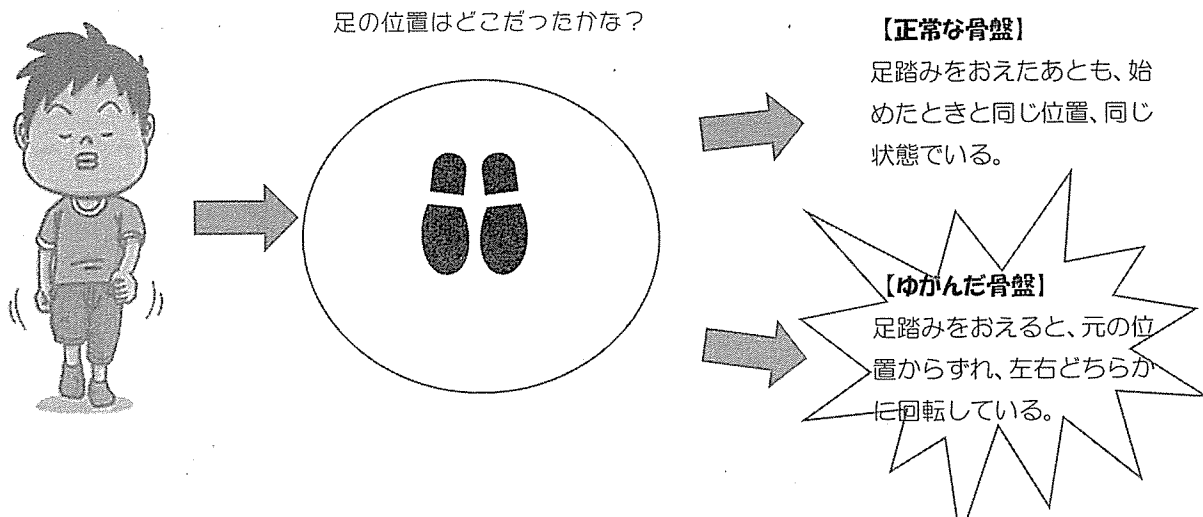
5月終わりに、歯科検診がありました。むし歯があった人は、早めの受診をオススメします。歯周病傾向の人が多くいました。歯周病は、歯垢にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気です。歯を失う原因で、一番多いと言われています。

☆ほかにも受診でいいことたくさん☆

どんなに頑張っても歯みがきしても、取れない汚れはあるもの。年に1～2回は、歯垢や歯石をとってもらいましょう。また、磨き方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ！



☆姿勢チェック☆立ち上がり目をつぶり、その場で1分間、足踏みをしてみよう！



前後、左右の動きをそれぞれ15秒間ずつ
筋肉をほくしたい部分を意識しながら行おう！

★良い姿勢を保つ簡単ストレッチ～上半身編～

《体の側面を伸ばす》

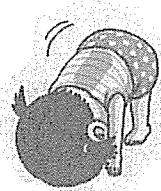


右腕を横から上へ振り上げ、体を左へ曲げる

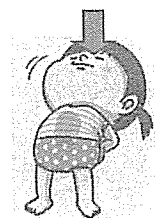


左腕を横から上へ振り上げ、体を右へ曲げる

《背中とお腹を伸ばす》



ひざを伸ばしたまま、上半身を前に倒す



腰に手を当てて、上半身を後ろに反らす

《首を伸ばす》



頭に手をかけて、左右にカタむける



頭の後ろに両手をかけて、前にカタむける

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つは体から出る水分。
旧の量が大きいものから順に並べよう。

答えは：
④ (約1mL) ③ (約500mL) ① (約1,500mL) ② (約1,000mL)

⑤ “だ液”が意外と多いですね。なぜそんなに多くのだ液は必要なのでしょう？

★じつはだ液にはたくさん働きがあります。

- ①. 消化を助ける。
- ②. 口の中の病原菌を洗い流す。
- ③. 口の中をむし菌になりやすい環境に保つ。

● 大事な働きをするだ液を増やすコツ！

★ 食べ物をゆっくりとよく噛むこと！

(ひと口30回が目安。)