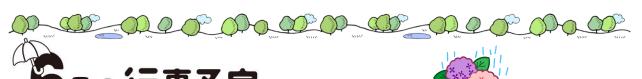




6月がスタートしました。雨や天気の悪い日が続く梅雨が始まります。湿度が高く、蒸し蒸しし て体調を崩しやすいです。体調管理をしっかりし、熱中症にも気をつけましょう。



日	曜	検査項目	実施する学年	時間・締め切り日・備考
7	水	尿二次検査	精密検査が必要な人	8:30までに保健室へ提出
		一次未提出者	未提出者	
14	水	内科検診	1年	8:35~
				石井内科クリニックの石井先生
20	火	尿二次検査	精密検査が必要な人	8:30までに保健室へ提出
		未提出者	未提出者	
29	木	心臓病二次検診	該当者	会場:健康の駅
		一次未検査者	未検査者	時間:決まり次第連絡します。

健康診断の結果のお知らせは6月下旬を予定しております。



# 雨を降らせる 豊の勢 には…

雨でジメジメ 外で遊べない

してみましょう。(詳しくは5年生の理科で習いますよ)

雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。 ったがいそうてん い こんなん の こ あか みらい これを**雲外蒼天**と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」 という前向きな言葉としても使われることがあります。

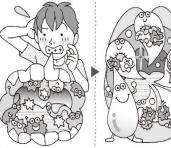
梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、 たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。 



即止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要! 戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう!



# 細菌 vs だ液



口の中にはたくさんの 細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を 洗い流してくれる!

#### だ液はこんなにスゴイ!



□の中を清潔にしてくれる

初期のむし歯なら、自然に修 復してくれる

だ液はかめばかむほど 分泌されるので、よくかんで 食べることが大切!

## 歯垢 vs 歯みがき



だ液で流れなかった細菌が 増殖し、白くネパネパした 「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で 流れないので 歯みがきで取り除こう!

い場所を特に注

意してみがこう

取りきれなかった 歯垢が石灰化し、 硬い「歯石」になる

歯医者さんで 取ってもらおう!

#### 歯みがきのポイント!



・歯ブラシが届か ないところはフ ロスや歯間ブラ

### 定期的なプロケアを!

歯石 vs 歯医者さん



歯石になってし まうと、歯みが きでは取り除け ないので、歯医 者さんで定期的 に取ってもらい

## 歯垢は細菌の塊

## 1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌が すみついています。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、 歯周病などになる恐れがあります。

## 歯垢をためないために





歯垢は、みがきにくい部分に たまりやすくなります。特に 念入りにみがきましょう。

#### ◎歯と歯の間 ◎歯と歯ぐきの間



⊚奥歯の周り 奥歯のみぞ

歯石になると自分では取れないので、 定期的に歯医者さんで取ってもらう と歯周病予防に効果的です。

