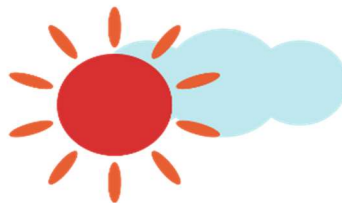


# かけはし

令和3年度 6月号



蒸し暑い日もあり、もうすでに全国各地で熱中症による救急搬送事例が報告されています。熱中症にならないように、こまめな水分補給と休養、適切な温度・湿度調整、規則正しい生活を心掛けましょう。また、水分補給がいつでもできるよう、水筒を毎日、持たせてください（スポーツドリンクも可です）。

## 感染症にも要注意！！

群馬県内でも新型コロナウイルス感染症の急激な感染拡大がみられ、5月16日（日）から6月13日（日）までの間、13市町がまん延防止重点措置の措置区域に指定されました。また、県内では感染性胃腸炎も増加傾向にあります。疲れも溜まり、免疫力が弱まっている時期かと思いますので、感染症に罹らないためにも、こまめな手洗い・うがい、マスクの着用、バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛けてください。

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



### ○ 歯みがきと噛むことで歯垢を取り除こう！！

歯垢（プラーク）とは、むし歯菌や歯周病菌などの細菌の塊のことです。歯垢は粘着性があるため、歯の表面にくっついています。歯垢を放置することで、むし歯や歯周病、口臭などが引き起こされます。そのため、歯と口の健康を保つためには歯垢を取り除くことが大切です。

### 【歯垢を取り除く方法】

#### ① 歯みがきをする

歯垢はうがいでだけでは取り除くことができないため、歯ブラシでこすり取る必要があります。乳歯から永久歯へと生え替わる時期は、歯の高さにバラつきがあったり、歯が抜けたことにより、歯と歯の間に隙間ができたりするため、歯垢が溜まりやすいです。丈夫できれいな永久歯へと生え替わるよう食後は必ず歯みがきをしましょう。

※磨き残しの多いところ



#### ② よく噛む

部分的ではありますが、食べ物をよく噛むことで、歯垢を取り除くことができます。特に、噛む時によく使われる歯の部分（前歯の先端部分など）に付着している歯垢が、噛んだ時の摩擦によって取り除かれます。一般的に、硬くて繊維質が豊富な食品が、歯垢を取り除く力が強いと言われています。

